

Osterreich € 3,00 - Schweiz Sfr. 5,30 - BENELUX/Frankreich € 3,20 - Italien/Spain: € 3,50

*meine*  
**Familie &  
Ich**

Heft 6/2010  
Deutschland € 2,70

# 10 SOMMER-HITS MIT Erdbeeren

Von Baiser-Törtchen  
bis Erdbeer-Tiramisu

Preiswert & lecker  
**Pizza** wie  
beim Italiener

Zum Verwöhnen  
**Schlemmer-  
Menü mit Fisch**

Schnell was  
aus der Pfanne  
**Hähnchen,  
Hack & viel  
Gemüse**

Frisch & fein  
**Genießer-Küche  
mit Möhren**



für alle Rezepte!

**BESSER LEBEN: So kommen Sie in Schwung!**

[www.daskochrezept.de/meine-familie-und-ich](http://www.daskochrezept.de/meine-familie-und-ich)







8



18



An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

## TITELREZEPT

- 12 Erdbeer-Tiramisu
- 14 Sommer-Kompott im Glas
- 14 Baiser-Törtchen

## DAS EXTRA-HEFT IM HEFT

- 3 gut & günstig  
Zum Sammeln: tolle Rezepte für jeden Tag

## KOCHEN & BACKEN

- 8 Sommer-Hits mit Erdbeeren  
Traumhafte Kuchen und Desserts mit den saftig-süßen Früchten
- 16 Wissen aktuell: Tipps rund um Erdbeeren
- 18 Schnell was aus der Pfanne  
Gutes kann so einfach sein – und preiswert noch dazu

- 26 Wie geht das?  
So gelingt Ihnen ein wunderbar saftiger Rollbraten
- 30 Möhren – mal ganz raffiniert  
So delikat haben Sie das beliebte Gemüse sicher noch nie auf den Tisch gebracht
- 43 Im Test: feiner Tiefkühl-Lachs  
Das sind die Top-Favoriten unseres Experten-Teams
- 46 Einladung zum Sylter Fisch-Menü  
Verwöhnen Sie Freunde und Familie mit Köstlichkeiten von herzhaft bis süß
- 61 Clever einkaufen, köstlich kochen  
Pffiffige Ideen aus der Blitzküche

- 66 Pizza – eine heiße Liebe  
Pikant und originell – die Lieblingsrezepte aus unserer Redaktion
- 72 Kids-Club  
Backe, backe Muffins

## AUSSERDEM

- 6 Markt-Notizen  
Infos, Angebote, Trends
- 28 Leserforum
- 58 Getränke-News
- 58 „meine Familie & ich“-TV
- 59 Neu & Gut  
Lebensmittel, die sich lohnen
- 54 Küche & Wein  
Das Beste aus Argentinien



Jetzt geben wir sie Ihnen schriftlich: die „meine Familie & ich“-Geling-Garantie für alle Rezepte in unserem Heft. Sollte Ihnen zu Hause ein Gericht dennoch mal misslingen, dann schicken Sie uns doch bitte eine E-Mail an folgende Adresse: [gelinggarantie@burda.com](mailto:gelinggarantie@burda.com). Als Entschädigung schenken wir Ihnen eine Ausgabe aus unserer Erfolgsreihe „meine Familie & ich“-books – vorausgesetzt allerdings, die Angaben in unserem Rezept waren nachweislich unvollständig oder falsch.



# im neuen Heft



## BESSER LEBEN

- 75 Ernährung & Gesundheit**
- Die perfekte Fitnesskost
  - Sport – die beste Medizin
  - Fitness fürs Köpfchen
- 84 Haushalt**
- Kräuter – die frische Deko-Idee
  - Neue, praktische Küchenhelfer
  - Bohren leicht gemacht
- 90 Wellness**
- So einfach können Sie entspannen
- 92 Beauty**
- Wie Sie auch beim Training gut aussehen
- 93 Mobil / Recht**
- Wichtige Regeln beim Radfahren
- 94 Organisation**
- MP3-Player – Music to go



## RUBRIKEN

- 95 Rätsel**  
2 Grill-Küchen zu gewinnen
- 96 Bezugsadressen / Gewinner**
- 96 Fax-Service**  
Aktuelle Themen
- 96 Impressum**
- 97 Rezept-Register**
- 98 Vorschau**  
Ein Blick ins neue Heft



**BIRGITT MICHA**  
Chef-  
redakteurin

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jetzt lockt uns wieder das verführerische Aroma reifer Erdbeeren, das die Natur aus über 350 Inhaltsstoffen komponiert hat. Wie dieses Aroma am besten zur Geltung kommt, zeigen unsere süßen Sommerrezepte. Sommerlich auch unsere Ideen zum Thema Möhren. Bei uns präsentiert sich das oft unterschätzte Gemüse mal von der feineren Seite – eine Entdeckung, die sich lohnt. Viel Interessantes entdecken können Sie auch auf unserer neuen Web-Adresse (siehe unten). Noch mehr Ideen, noch mehr Rezepte. Viel Spaß wünscht Ihnen dabei Ihre

*Birgitt Micha*



Besuchen Sie uns auf unserer Website

[www.daskochrezept.de/meine-familie-und-ich](http://www.daskochrezept.de/meine-familie-und-ich)

80000 Rezepte von herzhaft bis süß, Wissenswertes rund um Lebensmittel und dazu viele tolle Küchen-Tipps



# markt-notizen

Aktuelles rund ums Einkaufen



## Perfekt für den Grill: Rib-Eye-Steak

Typisch für die Schnitte aus dem Rinderrücken (um 2 €/100 g) ist das „Fettauge“ im Fleisch. Ideal zum Grillen, denn die Fettmarmorierung „schmilzt“ und hält das Fleisch saftig. 65 heiße Grillrezepte finden Sie jetzt im aktuellen **book „grillen“** an der Kasse Ihres Supermarktes (3,49 €).



## Sommerfrische mit Minze

Belebend und rund um den Globus beliebt: Die Engländer würzen Saucen und Süßes mit Minze, der Orient peppt Joghurt damit auf. In Österreich verfeinert sie z.B. die „Kärntner Kasnocken“. Tipp: Je jünger das Blatt, desto milder das Mentholaroma.



## Neues aus der Milchstraße

Ihr derzeitiger Preis deckt kaum die Betriebskosten. Um rentabel zu wirtschaften, vermarkten 120 süd-deutsche Bauern ihre Milch jetzt selber – auch im Supermarkt:

**Die faire Milch** – Symbol ist eine schwarz-rot-goldene Kuh – kostet um 1 €/Liter, wird nachhaltig und gentechnikfrei produziert. Teilnehmende Märkte unter [www.die-faire-milch.de](http://www.die-faire-milch.de)



## Matjes yes, yes, yes

Im Juni beginnt die Saison, dann ist der Fettgehalt des Herings am höchsten. Nach Lebensmittelrecht gibt es übrigens keine „frischen“ Matjes, denn alle Filets müssen aus hygienischen Gründen einmal tiefgekühlt werden.

## Die Top 5 der Saison

- +++ **Erdbeeren** 3,5 kg verzehrt jeder Haushalt im Jahr. Rezepte ab Seite 12.
- +++ **Möhren** Beginn der heimischen Ernte. Rezepte ab Seite 36.
- +++ **Batavia-Salat** Kreuzung aus Kopf- und Eisbergsalat, auf feuchte Schnittstellen achten.
- +++ **Kerbel** Zartes Anisaroma, erst kurz vor dem Anrichten hacken und unterrühren.
- +++ **Blumenkohl** Als Rohkostsalat: Röschen fein hobeln und mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.



# 10 Sommer- erfrischend

*verführerisch*



## Sommer-Kompott im Glas

Raffiniertes Trio: Erdbeeren und Vanille, von Rhabarbersahne getoppt ● Rezept auf Seite 14

*erfrischend*



## Fruchtige Mini-Törtchen

Praktisch: Die feine, leichte Joghurtcreme wird gekühlt statt gebacken ● Rezept auf Seite 12

*kleine Abkühlung*



## Erdbeer-Blitz-Sorbet

Für alle, die den vollen Fruchtgeschmack lieben – und so einfach gemacht ● Rezept auf Seite 14

*originell*



## Erdbeer-Pudding mit Karamell

Oben knusprig, unten cremig – ein wirklich „beerenstarkes“ Dessert ● Rezept auf Seite 14



# Hits mit Erdbeeren

Die kommen jetzt gerade recht! Denn verführerisch rot und saftig-süß begrüßen die ersten Erdbeeren des Jahres den Sommer. Zeit für traumhafte Desserts und Kuchen

*raffiniert*



Wenn Sie zuschauen wollen, wie's geht: Unser Küchenchef Jörg Götte zeigt's ab 18.5. auf *tv.gusto* (siehe auch Seite 58)



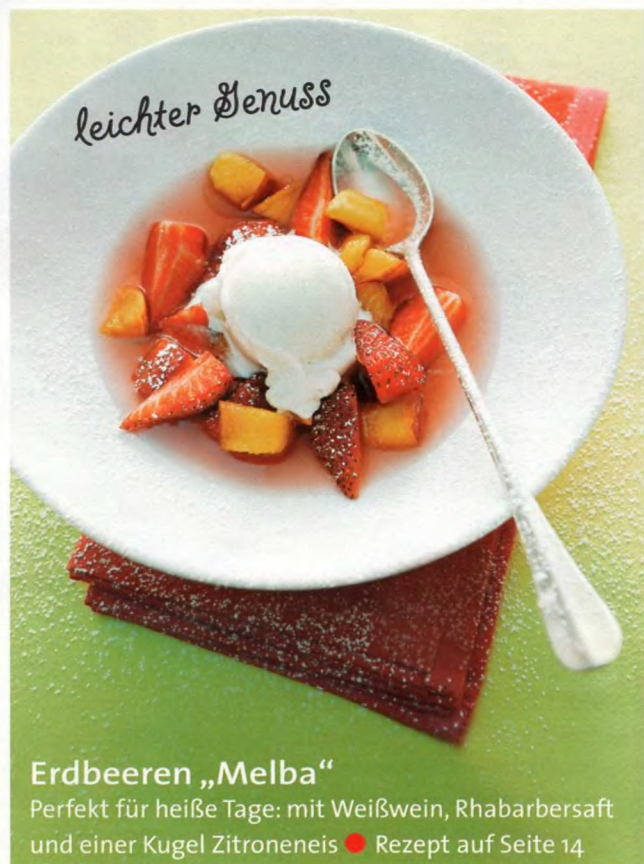
## Erdbeer-Tiramisu

Der Klassiker – mal in neuer Frische. Variante: Wer kein Basilikum in der Creme mag, rührt 100 g grob pürierte Erdbeeren unter (Bild links)

● Rezept auf Seite 12



## Süße Ideen







# Himmlische Erdbeerträume



*zum Dahinschmelzen*

## Erdbeer-Eistorte

Cremiges  
Parfait auf  
lockerem  
Biskuit – ein  
sommerliches  
Vergnügen  
● Rezept auf  
Seite 12



### Fruchtige Mini-Törtchen

**1** Mit einem Ausstecher 6 Kreise aus dem Biskuit ausstechen und in die Formen legen (siehe Tipp unten). Erdbeeren waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Große Scheiben mit der Spitze nach oben rundum an den Rand der Formen auf den Biskuit drücken. Übrige Erdbeerscheiben würfeln und in die Mitte geben.

**2** Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft mit der Hälfte des Puderzuckers unter Rühren erhitzen, Gelatine ausdrücken, im warmen Saft auflösen. 2 EL Joghurt untermischen. Gelatine-Mix unter den restlichen Joghurt rühren.

**3** Sahne mit übrigem Zucker steif schlagen. Unter die Joghurtcreme heben und in die Formen füllen. 2 Stunden kühl stellen. Törtchen zum Servieren herauslösen. Nach Belieben mit Zuckerdekor garnieren.

Pro Portion: 320 kcal/1350 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 17 g Fett

**Als Formen für die...**  
... Törtchen 6 leere 150-g-Joghurtbecher, kleine Gläser oder Dessert-Ringe nehmen.

Bild auf Seite 8, rechts oben

Für 6 Stück

**BITTE BEACHTEN:**  
MUSS 2 STUNDEN KÜHLEN

1 heller Biskuit-Tortenboden (Wiener Biskuit; Fertigprodukt)  
300 g Erdbeeren  
4 Blatt weiße Gelatine  
Saft von 1 Zitrone  
75 g Puderzucker  
400 g Sahnejoghurt  
200 g Schlagsahne  
nach Belieben Zuckerdekor zum Garnieren

### Erdbeer-Cheesecake

**1** Zwieback zerkrümeln, mit der Butter mischen. Boden der Backform mit Backpapier belegen, Bröselmischung darauf gleichmäßig verteilen und festdrücken.

**2** Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen. Quark mit Zucker, Zitronensaft und Mehl mischen. Eier und Eigelbe nach und nach unterrühren. Quarkmasse auf dem Bröselboden verteilen und im Ofen 45 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen.

**3** Erdbeeren waschen, putzen, klein würfeln und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Guss nach Packungsangabe zubereiten und über die Erdbeeren geben. Kuchen 30 Minuten kühl stellen. Zum Servieren in Stücke teilen.

Pro Portion: 535 kcal/2250 kJ  
56 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 26 g Fett



**fax-service**

Erdbeerkuchen: Von schnell bis festlich.  
Leckere Rezept-Ideen – abrufbar vom

12. Mai bis 8. Juni unter

**09 00 / 301 60 00 - 0 10**

1 Minute = 0,62 €

Bild auf Seite 10, rechts unten

Für 1 quadratische Springform (22x22 cm).  
Ergibt 12 Stücke

**BITTE BEACHTEN:**  
KUCHEN MUSS 2-3 STD. KÜHL STEHEN

225 g Kokoszwieback  
100 g weiche Butter  
750 g Sahnequark  
200 g Zucker  
Saft von ½ Zitrone  
50 g Mehl  
4 Eier und 2 Eigelb  
(Eier: Größe M)  
500 g Erdbeeren  
2 Pck. roter Tortenguss

## Titelrezept • tolle Party-Idee

### Erdbeer-Tiramisu

**1** Basilikumblätter abzupfen, mit 100 ml Wasser pürieren. 100 g Puderzucker, Quark und Mascarpone mit dem Basilikumpüree glatt rühren, mit Zitronensaft abschmecken. **Rezept-Variante:** Statt Basilikumpüree kann man auch (wie im Titelbild) 100 g grob pürierte Erdbeeren einrühren.

**2** Espresso mit Amaretto mischen. 1 Biskuit auf die Größe des Bodens einer Schüssel (20 cm Ø) zuschneiden, Schüssel damit auslegen. Etwas Espresso-Mischung darauf träufeln, dann die Hälfte der Basilikumcreme darauf verteilen. Übrigen Biskuit wieder passend zuschneiden, darauf legen, mit restlicher Espresso-Mischung beträufeln. Übrige Creme darauf verteilen. Tiramisu 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

**3** Inzwischen Erdbeeren putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. ⅓ davon mit restlichem Puderzucker (50 g) pürieren, mit den restlichen Beeren mischen. Erdbeer-Ragout auf dem Tiramisu verteilen und mit Schokoraspeln bestreut servieren.

Pro Portion: 500 kcal/2100 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 30 g Fett

Bild auf Seite 9 und im Titelbild

Für 6-8 Portionen

**BITTE BEACHTEN:**

TIRAMISU MUSS  
1 STUNDE KÜHLEN  
2 Bund Basilikum  
150 g Puderzucker  
250 g Sahnequark  
500 g Mascarpone  
Saft von 1 Zitrone  
50 ml kalter Espresso  
2-3 EL Amaretto  
2 dunkle Biskuit-Tortenböden (Wiener Biskuit; Fertigprodukt)  
500 g Erdbeeren  
Schokoraspel zum Bestreuen

## lässt sich gut vorbereiten

### Erdbeer-Eistorte

**1** Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eier mit Zucker in einer Schüssel in 5 Minuten schaumig schlagen. Mehl mit Stärke mischen und unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und im Ofen 10 Minuten backen. Boden in der Form abkühlen lassen.

**2** Beeren waschen und putzen. ⅓ klein würfeln, restliche Erdbeeren pürieren. Eigelbe und Puderzucker in einer Schüssel im heißen Wasserbad zu einer dicken, weiß-schaumigen Masse aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen und kalt weiterschlagen. Erdbeerpüree einrühren. 200 g Sahne steif schlagen und unter die Erdbeer-Masse heben. Erdbeerwürfel einrühren.

**3** Parfait-Masse auf den Biskuitboden geben und etwa 6 Stunden tiefkühlen.

**4** Zum Servieren die Torte aus der Springform lösen, etwa 60 Minuten im Kühlschrank antauen lassen. Restliche Sahne (100 g) steif schlagen. Torte mit Sahne und Eiswaffeln garnieren.

Pro Portion: 210 kcal/890 kJ  
24 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 10 g Fett

Bild auf Seite 11

Für 1 Springform (20 cm Ø).  
Ergibt 10 Stücke

**BITTE BEACHTEN:**  
MUSS ETWA 6 STUNDEN TIEFGEFRIEREN  
FÜR DEN BISKUIT  
2 Eier (Größe M)  
50 g Zucker  
50 g Mehl  
20 g Speisestärke  
FÜR DIE PARFAIT-MASS  
600 g reife Erdbeeren  
4 Eigelb (Eier: Größe M)  
100 g Puderzucker  
300 g Schlagsahne  
Eiswaffeln zum Garnieren



# Süße Ideen

**Titelrezept • schmeckt Kindern**

Zubereitung: 10 Minuten



Bild auf Seite 8, links oben, und im Titelbild

**Für 4 Gläser (à 150 ml)**

400 g Erdbeeren  
1 Vanilleschote  
100 ml Erdbeersirup (im Getränkeregale)  
200 g Schlagsahne  
200 g Rhabarber-Joghurt (Fertigprodukt)

## Sommer-Kompott im Glas

1 Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Vanilleschote halbieren, Mark mit einem scharfen Messer herauskratzen. 100 g Erdbeeren mit Vanillemark und Erdbeersirup pürieren. Restliche Früchte untermischen. Kompott auf 4 Gläser verteilen.

2 Sahne steif schlagen und mit Rhabarberjoghurt vermischen. Auf dem Erdbeerkompott anrichten.

Pro Portion: 280 kcal/1180 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 15 g Fett

**schnell • preiswert**

Vorbereitung: 10 Minuten ~ Zubereitung: 15 Minuten



Bild auf Seite 8, links unten

**Für 8 Portionen**

Saft von 1 Zitrone  
100 g Zucker  
300 g Erdbeeren (tiefgekühlt)

## Erdbeer-Blitz-Sorbet

1 Zitronensaft mit 150 ml Wasser und Zucker in einem kleinen Topf 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Sirup auskühlen lassen.

2 Tiefgefrorene Früchte mit Sirup mischen und in einem Mixer fein pürieren. Sorbet in eine flache Schale geben und noch mal für 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Pro Portion: 65 kcal/280 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett

**lässt sich gut vorbereiten**

Zubereitung: 20 Minuten ~ Kühlzeit: 2 Stunden



Bild auf Seite 8, rechts unten

**Für 8 Portionen**

250 g Erdbeeren  
50 g Puderzucker  
150 g Magerquark  
1 Pck. Vanillepuddingpulver (für 500 ml Flüssigkeit), 500 ml Milch  
8 EL Zucker

## Erdbeer-Pudding mit Karamell

1 Erdbeeren, waschen, putzen und grob würfeln. Erdbeeren mit Puderzucker pürieren. Quark untermischen.

2 Puddingpulver nach Packungsangabe mit Milch, aber ohne Zucker zubereiten, etwas abkühlen lassen und mit dem Erdbeerquark mischen. Masse auf 8 Förmchen verteilen und 2 Stunden kalt stellen.

3 Auf jede Portion gleichmäßig 1 EL Zucker streuen, mit dem Flambierbrenner oder unterm Backofengrill karamellisieren.

Pro Portion: 125 kcal/530 kJ  
27 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 1 g Fett

**Titelrezept • begeistert Gäste**

Vorbereitung: 5 Minuten ~ Zubereitung: 10 Minuten

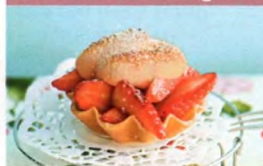


Bild auf Seite 10, links oben, und im Titelbild

**Für 8 Stück**

300 g Erdbeeren, 2 EL Orangenlikör, 8 Mürbeteig-Tarteletts (Fertigprod.; ersatzw. Eiswaffelbecher)  
2 Eiweiß (Eier: Gr. M)  
Salz, 60 g Zucker, Puderzucker z. Bestreuen

## Baiser-Törtchen

1 Backofengrill vorheizen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren, nach Belieben mit Likör marinieren. Auf die Mürbeteig-Tarteletts verteilen.

2 Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei Zucker langsam einrieseln lassen. Baiser-Masse auf den Erdbeeren verteilen und Törtchen unter dem Backofengrill 1 Minute überbacken, evtl. mit Puderzucker bestreuen und schnell servieren.

Pro Portion: 120 kcal/510 kJ  
18 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 4 g Fett

**raffiniert • wenig Aufwand**

Vorbereitung: 10 Minuten ~ Zubereitung: 15 Minuten



Bild auf Seite 10, rechts oben

**Für 8 Portionen**

10 g frische Hefe  
150 g Mehl, 100 g Zucker  
500 g große Erdbeeren  
500 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren  
geschlagene Sahne zum Dippen

## Knusper-Beeren

1 Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser bröckeln und darin auflösen. Mehl und Zucker mischen, mit Hefewasser zu einem glatten Teig verarbeiten, Teig 15 Minuten gehen lassen.

2 Erdbeeren waschen, putzen und trockentupfen. Öl erhitzen. Früchte einzeln durch den Teig ziehen, bis sie ganz bedeckt sind, und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Mit geschlagener Sahne zum Dippen servieren.

Pro Portion: 225 kcal/950 kJ  
29 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 10 g Fett

**leicht • kalorienarm**

Vorbereitung: 5 Minuten ~ Zubereitung: 15 Minuten



Bild auf Seite 10, links unten

**Für 4 Portionen**

250 g Erdbeeren, 2 Pfirsiche, 100 ml Weißwein (ersatzw. Apfelsaft)  
100 ml Rhabarbersaft  
50 g Zucker  
4 Kugeln Zitroneneis  
Puderzucker z. Bestreuen

## Erdbeeren „Melba“

1 Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Pfirsiche waschen, halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2 Weißwein (oder Apfelsaft), Rhabarbersaft und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Pfirsiche und Erdbeeren dazugeben und Fruchtsuppe abkühlen lassen. Zum Servieren auf 4 tiefe Teller geben, mit je 1 Kugel Zitroneneis anrichten und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Pro Portion: 195 kcal/820 kJ  
40 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 1 g Fett





Erdbeer-Fan:  
Meike Looft, Redakteurin  
im Kochressort von  
„meine Familie & ich“

# Tipps rund um Erdbeeren

Damit Sie mehr Freude an den süßen Früchtchen haben, sollten Sie ein paar Regeln kennen und beachten



## Vom richtigen Umgang

Erdbeeren sind Sensibelchen. Damit sie ihr Aroma behalten und schön fest bleiben: Erst waschen, dann von den grünen Blättchen und Stielen befreien. Am besten nur ganz kurz abbrausen und vorsichtig trockentupfen. Nie in stehendem Wasser waschen!



## Wussten Sie...

... dass sich das Erdbeer-Aroma aus mehr als 350 Inhaltsstoffen zusammensetzt? (Bei Kirschen sind es gerade mal drei).

... dass Erdbeeren erst seit ca. 300 Jahren gezüchtet werden und eine Neuzüchtung zehn Jahre bis zur „Marktreife“ braucht?



## Da steckt viel drin

Die Erdbeere ist ein Vitalstoffpaket: Ein Schälchen (500 g) liefert ca. 50 Prozent des Tagesbedarfs an Eisen. Und mit nur vier bis fünf Früchten ist der Vitamin-C-Bedarf zu 100 Prozent gedeckt.



## Auch pikant ein Genuss

Erdbeeren schmecken nicht nur in süßen Speisen. Tolle Partner sind z.B. Basilikum, Pfeffer, Chili, aber auch Ziegenkäse und Spargel. Und einem Spinat-salat mit Walnüssen (siehe Bild) verleihen die Früchte eine interessante Note.



## Rechtzeitig an Vorrat denken

Im Juni haben Erdbeeren Hauptsaison, sind besonders aromatisch und preiswert. Wer sie püriert und in Kunststoffdosen einfriert, hat später eine gute Basis für eine Fruchtsauce zu Puddings oder Eis, für Milchmix-Getränke oder Tortenfüllungen.



# Frühstückswelten entdecken

Einen neuen Tag begrüßt man am besten mit einer guten Mahlzeit: Entdecken Sie mit Köln köstliche internationale Frühstücksideen

**G**uten Morgen! Good morning! Bonjour! Kalimera! Es gibt viele Möglichkeiten, den Tag zu begrüßen. In anderen Ländern spricht man nicht nur andere Sprachen, es kommt morgens auch ein anderes Frühstück auf den Tisch. Lassen Sie sich von Köln auf eine kulinarische Reise durch die internationalen Frühstückswelten mitnehmen! Gemeinsam mit meiner Familie & ich hat Köln köstliche und ganz unterschiedliche Rezepte entwickelt. Darin haben die

Köln Müslis, Hafer-Kyss® (ursprünglich eine skandinavische Spezialität) und der laktosefreie Haferdrink Smelk® die Gelegenheit, sich von immer wieder neuen Seiten zu zeigen. Ob in einem typisch englischen Frühstück, in einer holländischen Waffel, im Cheese-Cake aus den USA, als schottisches Porridge, griechisch inspirierter Obstsalat, australische Muffins oder südafrikanischer Shake – es ist faszinierend, wie vielfältig variierbar die köstlichen Köln-Produkte sind.

## Köstliche Vielfalt

Die knusprigen **Hafer-Kyss®** sind pure Getreidekissen mit 70 Prozent Hafer-Vollkorn. Man kann sie gut mit Milch oder Saft, Früchten oder Kakao kombinieren. Für Köln Müsli **Knusper Joghurt Himbeer** werden Knusperstückchen mit fruchtigen Himbeer-Crispys verfeinert, für **Knusper Schoko Feinherb** mit Blättchen aus zarter Arriba-Schokolade kombiniert. Beide Varianten gibt es mit **30 Prozent weniger Fett**. „Unser Müsli des Jahres 2010“ ist das Köln Müsli **Weißer Schokolade Mandel**. Blütenzarte Kölnflocken, Kölns Echte Kernige und knusprige Haferfleks treffen auf weiße Schokolade, Mandelblättchen, karamellierte Mandelstifte und eine feine Honignote.



Statt Milch:  
Haferdrink  
Smelk®

## Australien: Pikante Muffins

Für ein Muffinblech, ergibt 12 Stück

**1 Schalotte, 1 rote Spitzpaprika, 100 g Bacon (in Streifen), 2 Stängel Thymian, 100 g Feta, 6 EL Olivenöl, 1 EL Limettenschale (abgerieben), 200 g Mehl, 100 g Maisgrieß, 3 TL Backpulver, 2 Eier (Größe M), 200 ml Köln Smelk® Haferdrink classic, Salz, Pfeffer, Fett, 1 Eigelb**

**1** Schalotte schälen und fein hacken, Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen. Feta grob zerbröckeln. 1 EL Öl erhitzen, Bacon darin knusprig braten. Schalotte, Paprika und Thymian zugeben und kurz dünsten. Mit Pfeffer und Limettenschale würzen. Abkühlen lassen.

**2** Mehl, Maisgrieß, Backpulver mischen. Eier, Köln Smelk® Haferdrink classic und 5 EL Öl unterrühren. Mit Mehlmischung verrühren. Bacon-Paprikamischung und Feta unter den Teig heben, salzen und pfeffern.

**3** Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Teig in eine gefettete Muffinform füllen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, Oberfläche damit bestreichen. Auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und warm servieren.

## Die Welt der Rezepte. Mitmachen & gewinnen!

Wählen Sie Ihre Lieblings-Frühstücksvariante! Weitere tolle Rezepte, Infos und Gewinnspiel unter [www.daskochrezept.de/koelln](http://www.daskochrezept.de/koelln)



# Schnell was aus der Pfanne

Sie haben keine Lust, bei schönem Wetter lange am heißen Herd zu stehen? Dann probieren Sie doch mal diese Gerichte mit Fleisch, Wurst und Gemüse. Die sind so fix fertig, dass Ihnen mehr Zeit zum Schlemmen bleibt



Den Frühling genießen  
mit einer großen Portion  
knackigem Saisongemüse

## Spargel- Kartoffel-Pfanne

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Für 4 Portionen

1 kg kleine Frühkartoffeln, Salz  
1 Bund grüner Spargel, 5 Schalotten  
3 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl), Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
150 g Sahnejoghurt, 2 EL Zitronensaft  
2-3 EL Ajvar (Paprikapaste; Glas)

**1** Kartoffeln waschen, abbürsten und halbieren. In kochendem Salzwasser 8 Minuten vorgaren.

**2** Vom Spargel unteres Drittel schälen, holzige Enden abschneiden, Spargel in Stücke teilen. Schalotten abziehen, in Spalten schneiden.

**3** Kartoffeln in einer großen Pfanne in heißem Öl 5 Minuten anbraten. Schalotten und Spargel zu-

geben, salzen und pfeffern und 6-8 Minuten weiterbraten.

**4** Petersilienblättchen hacken. Joghurt mit Zitronensaft und Ajvar glatt rühren, salzen, pfeffern. Petersilie unter das Gemüse heben und mit Joghurt-Dip servieren.

**Dazu passt:** Schweine- oder Lammkotelett

Pro Portion: 240 kcal/1010 kJ  
30 g KH, 8 g EW, 9 g F



Rundum  
zufrieden mit  
Fleischbällchen,  
Reis und  
exotischen  
Gewürzen

## Orientalische Hackpfanne

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Für 4 Portionen

250 g Basmati-Reis, 1 Chilischote  
500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei  
1 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer  
je 1 Prise Kreuzkümmel und Zimt  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 gelbe  
Paprikaschote, 1 Zucchini, 100 g getr.  
Aprikosen, 2 EL Erdnussöl (ersatz-  
weise Olivenöl), 100 ml Orangensaft  
200 ml Fleischbrühe (Instant)  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)

**1** Reis nach Packungsangabe ga-  
ren, abgießen. Chili waschen,  
putzen, fein hacken. Mit Hack-  
fleisch, Ei, Semmelbröseln, Salz,  
Pfeffer, Kümmel und Zimt verkneten.

**2** Zwiebel und Knoblauch abzie-  
hen, würfeln. Paprika vierteln,  
putzen, entkernen und waschen.  
Zucchini waschen, putzen, beides  
klein schneiden. Aprikosen hacken.

**3** Aus der Hackfleischmasse ca.  
20 Bällchen formen. In einer  
Pfanne in heißem Öl 5 Minuten

rundum anbraten, herausnehmen.  
Zwiebel und Knoblauch im Bratfett  
andünsten. Paprika und Zucchini  
2-3 Minuten mitdünsten. Mit Saft  
und Brühe ablöschen, Tomaten und  
Aprikosen zugeben. 5-10 Minuten  
köcheln lassen, salzen, pfeffern.

**4** Reis und Hackbällchen in die  
Pfanne geben und 2-3 Minuten  
ziehen lassen. Nach Belieben mit  
Mandelsplittern garniert servieren.

Pro Portion: 715 kcal/3010 kJ  
71 g KH, 36 g EW, 31 g F



# Der beliebte Wok-Express

Leicht und schnell – dafür kennt und schätzt man die asiatische Wok-Küche. Hier mal mit Nudeln

## Hähnchenpfanne „Shanghai“

Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet, 4-5 EL Sojasauce, 2 EL Sherry, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 Möhre (200 g)  
½ Chinakohl (ca. 300 g), 200 g Zuckerschoten, 1 Dose Ananas-Stücke (natursüß; Abtropfgewicht: 140 g)  
½ Bund Koriander, 1 Pck. Mie-Nudeln (250 g; Asien-Regal), Salz, 2 EL Sesamöl (Asien-Regal), Pfeffer

**1** Fleisch kalt abrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In 2 EL Sojasauce und Sherry kurz marinieren.

**2** Inzwischen Ingwer schälen und fein hacken. Möhre schälen, putzen und in Streifen schneiden. Chinakohl waschen, putzen, in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und halbieren. Ananas

abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Korianderblättchen hacken. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

**3** Möhre und Zuckerschoten in Wok oder Pfanne in heißem Öl anbraten. Ingwer zugeben, kurz mitdünsten. Fleisch zufügen, 5 Minuten unter Rühren braten. Ananas und Kohl unterrühren, mit übriger Sojasauce (2-3 EL), Pfeffer, Ananassaft abschmecken, 5 Minuten dünsten.

**4** Nudeln unterheben und mit Koriander bestreut servieren.

Pro Portion: 410 kcal/1730 kJ  
58 g KH, 35 g EW, 3 g F

Blättern Sie bitte um



# Direkt vom Herd auf den Tisch

Auch in Italien  
liebt man es  
praktisch und  
schnippelt die  
Würstchen  
gleich mit dazu



## Sizilianische Nudelpfanne

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Für 4 Portionen

300 g Nudeln (z.B. Penne), Salz  
1 Brokkoli (ca. 500 g)  
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
4 Salsicce (ital. Schweinsbratwürste,  
ca. 300 g), 1 EL Olivenöl, 2 EL Pinien-  
kerne, nach Belieben 3-4 eingelegte  
Sardellenfilets (Glas)  
300 ml Gemüsebrühe (Instant)  
4 Tomaten (ca. 300 g), 1 EL Kapern  
(Glas), Pfeffer, 1 Prise Zucker  
geriebener Parmesan

**1** Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, abgießen. Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Würstchen in einer großen Pfanne in heißem Öl 6-8 Minuten rundum anbraten. Herausnehmen.

**2** Pinienkerne im Bratfett kurz anrösten. Zwiebel, Knoblauch und Sardellen zugeben und andünsten. Brokkoli hinzufügen, Brühe angießen und 5 Minuten köcheln lassen.

**3** Tomaten waschen, putzen, in Würfel schneiden. Kapern hacken, beides unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bratwürste in Scheiben schneiden, mit Nudeln unter das Gemüse heben, erhitzen, noch mal abschmecken. Nudelpfanne mit Parmesan und nach Belieben Basilikumstreifen oder gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 665 kcal/2800 kJ  
59 g KH, 34 g EW, 33 g F



# Gutes kann so günstig sein

Einfach, aber  
wirklich  
lecker mit  
Pilzen und  
würzigem  
Bergkäse

## Spätzle-Pfanne mit Würstchen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Für 4 Portionen

300 g braune Champignons  
2 Bund Lauchzwiebeln  
100 g Bergkäse (z.B. Gruyère)  
1 Packung Nürnberger Rostbratwürste (300 g)  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
1 Packung Spätzle (500 g; Kühlregal)  
1 EL Butter  
Paprikapulver

**1** Pilze putzen, halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Käse reiben. Würstchen in einer großen Pfanne in heißem Öl 5 Minuten rundum anbraten, herausnehmen.

**2** Pilze und Lauchzwiebeln im Bratfett kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken.

**3** Spätzle und Butter zugeben und ca. 5 Minuten mitgaren. Mit Paprikapulver würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen wieder zugeben, kurz erwärmen, Käse untermischen und servieren.

Pro Portion: 600 kcal/2520 kJ  
38 g KH, 28 g EW, 38 g F

## Eine für alles



Die perfekte Pfanne ist kratzfest, antihafbeschichtet, hoch erhitzbar, leicht zu reinigen und backofenfest. Ein gutes Beispiel dafür ist die Serie Profi deLuxe von Silit (ab 80 €).



# Walnüsse aus Kalifornien

*Probier mal!*

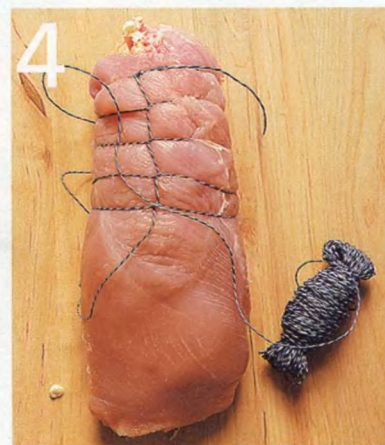


[www.walnuss.de](http://www.walnuss.de)

■ ■ ■ WIE GEHT DAS?

## Putenbraten füllen

Wer den auf den Tisch bringt, bekommt sicher viele Komplimente. Dabei ist er viel leichter gemacht als gedacht. Aber überzeugen Sie sich doch einfach selbst!



### REZEPT FÜR 4 PORTIONEN

**1** Putenbrust (1,2 kg) kalt abrausen, trockentupfen. An der Längsseite ein-, aber nicht durchschneiden. Putenbrust aufklappen, mit Folie zudecken und leicht flach klopfen. Am besten mit der platten Seite des Fleischklopfers oder mit dem Boden eines langstieligen Topfes.

**2** Für die Füllung **2 EL Pinienkerne** ohne Fett rösten. **2 Knoblauchzehen** abziehen. **½ Stange Lauch** putzen, waschen, in Ringe schneiden und 3 Minuten in **Salzwasser** kochen, kalt abschrecken. Blättchen von **½ Bund Thymian** und **1 Bund Basilikum** mit Pinienkernen, Knoblauch, Lauch und **5 EL Olivenöl** pürieren. **2 EL geriebenen Parmesan** einrühren, mit Salz, **Pfeffer** würzen und auf das Fleischstück streichen.

Im nächsten Heft:





### Dazu: Tomatensalat

125 g kleine Mozzarella-Kugeln mit 500 g Kirschtomaten-Hälften, 2 EL Balsamico-Essig, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer mischen. 1 rote Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden, dazugeben und mit einigen Basilikumblättchen garnieren.



Fotos: meine Familie & ich-Archiv (M. Wissing, 4); meine Familie & ich-Digital

**3** 1 kleine Aubergine waschen, putzen, längs in dünne Scheiben schneiden, mit 2 EL Öl bestreichen und in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Auberginenscheiben auf die Kräutercreme legen. Fleisch von der längeren Seite her einrollen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

**4** Garn um ein Bratenende legen, oben so verknoten, dass ein langes und ein kurzes Ende bleibt. Das lange Stück jeweils in 2 cm Abstand um das Fleisch winden, durchziehen und festzurren. Zuletzt Garn mit dem kurzen Fadenstück verknoten. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch rundum anbraten. 200 ml Fleischbrühe (Instant) angießen, Fleisch ca. 80 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Am besten mit dem elektrischen Messer aufschneiden.

So einfach und  
lecker war Braten  
noch nie.



[www.rama.de](http://www.rama.de)



# Fragen & Antworten

Wenn Sie etwas rund ums Kochen wissen möchten: Diese Seite haben wir für Sie reserviert, liebe Leser

**Karina Bernhard,  
Sonthofen**

## Warum endet die Spargelsaison bei uns am 24. Juni?

Den Johannistag haben sich die Spargelbauern freiwillig als letzten Erntetermin gesetzt. Würde man darüber hinaus den Spargel stechen, könnten sich die Pflanzen nicht regenerieren und würden im Folgejahr weniger gut oder gar nicht mehr sprießen.

**Herbert Bach,  
Münster**  
**Was isst ein „Flexitarier“?**

Vor allem bei jüngeren Leuten wird ein „flexibel-vegetarischer“ Essensplan immer beliebter. Das heißt, sie essen überwiegend vegetarisch, nur hin und wie-

der gönnen sie sich Fleisch oder Fisch. Dass diese Einstellung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sinnvoll ist, weiß man schon länger. Jetzt wurde der Trend mit dem Begriff Flexitarier besetzt.

**Margarete Kreutz,  
Kassel**  
**Was ist ein Crockpot?**

Dabei handelt es sich um einen in den USA erfundenen Elektro-Kochtopf, der nach dem Niedertemperatur-Verfahren arbeitet. Gerichte wie z.B. Braten, Eintöpfe oder Suppen garen darin besonders schonend, je nach Einstellung für mehrere Stunden bei 75-95 Grad. Die Amerikaner nennen solche Geräte auch „slow cooker“ (Langsamkocher).

Unser Experten-Team: Brigitte Zöllner (Leserservice) und Jörg Götte (Küchenchef) beraten Sie in Koch- und Ernährungsfragen



- **Wenn Sie einen Rat brauchen:**  
Brigitte Zöllner ist montags bis donnerstags von 10-12 Uhr und von 14-16 Uhr sowie freitags von 10-12 Uhr für Sie zu erreichen.  
**Telefon: 0 89 / 92 50 21 50,**  
**Fax: 0 89 / 92 50 21 60,**  
**E-Mail: [brigitte.zoellner@burda.com](mailto:brigitte.zoellner@burda.com)**

- **Wenn Sie Hefte bestellen möchten:**  
Hefte nachbestellen können Sie unter **Telefon 0 40 / 85 36 91 40** bei Pressevertrieb Nord KG und im Internet unter **[www.daskochrezept.de/bestellshop](http://www.daskochrezept.de/bestellshop)**

- **Haben Sie ein Lieblingsrezept?**  
Jedes veröffentlichte Rezept honorieren wir mit 30 €. Schicken Sie es mit Ihrer Telefonnummer an: **meine Familie & ich, Leserservice, Arabellastraße 23, 81925 München**  
Auch online möglich unter: **[www.daskochrezept.de/meine-familie-und-ich](http://www.daskochrezept.de/meine-familie-und-ich)**

## Wer backt den besten Apfelkuchen?

Der Hauptgewinn: eine Reise nach Südtirol



Gemeinsam mit **Südtirols besten Apfelbauern** suchen wir Ihr liebstes Apfelkuchen-Rezept. Mitmachen lohnt sich, denn es winkt ein traumhafter Preis: Der Sieger reist mit Familie für 4 Tage nach **Südtirol** ins sonnenverwöhnte Apfelparadies, das für seine saftigen und aromatischen Früchte bekannt

ist. Auf dem **Oberhaslerhof** bei **Meran** erleben Sie hautnah, mit wie viel Liebe und Sorgfalt die Südtiroler ihr Obst auf traditionell natürliche Weise anbauen. So erklärt sich auch die gute Qualität. **Wert dieser Reise: 2500 €.** Für Platz 2 bis 5 gibt's je ein tolles Kochbuch und eine handgeschnittene Schale aus Apfelholz. Die Gewinner-Rezepte erscheinen in Ausgabe 10 von „meine Familie & ich“ (ab 1.9.2010).

## So machen Sie mit:



Schicken Sie Ihr Rezept, ein Passfoto, Ihre Adresse und Telefonnummer an: **meine Familie & ich, Stichwort: Apfelkuchen, Arabellastraße 23, 81925 München.**

Oder per E-Mail mit Digitalfoto als Anhang an: **[redaktion@mfi.burda.com](mailto:redaktion@mfi.burda.com)**

Teilnahmeschluss: 16.6.2010  
(Fotos können nicht zurückgeschickt werden!)



# Möhren – mal ganz raffiniert

Auf der Beliebtheitsskala der Deutschen liegt das Gemüse ganz weit vorne. Doch mit diesen feinen Rezepten gelingt Möhren sicher der Sprung an die Spitze

Diese Sorten  
gibt es:

## 1 Bundmöhren

Besonders zart. Von fingerlang bis ca. 15 cm groß. Die kleinen muss man nicht schälen. Preis: um 2,50 €/kg.

## 2 Gelbe Möhren

Selten, aber aromatisch. Prima als farbliche Alternative zu „normalen“ Möhren. Preis: um 2 €/kg.

## 3 Violette Möhren

Gilt als Urmöhre. Mittlerweile wieder häufig gezüchtet. Perfekt für Rohkost: saftig, farbenfroh, knackig. Preis: um 1,50 €/kg.

## 4 Möhren

Die Standardqualität. Dank ihrer Süße auch zum Backen geeignet. Wie alle Möhren im Beutel kühl lagern. Halten sich ca. 2 Wochen. Preis: um 1 €/kg.







## Möhren-Spargel-Salat

Rohkost mit Stil: Fein gehobelt und mariniert, krönen Möhren und Spargel den Blattsalat

● Rezept Seite 36



## Möhren-cremesuppe

Comeback einer guten Bekannten – aber viel raffinierter: mit Paprika, Thymian und Gorgonzola-Sahne

● Rezept Seite 37



# Köstlich in feiner Gesellschaft



## Möhren-Gnocchi

Zarte Klößchen aus Ricotta und geraspelten Möhren. Harmoniert perfekt dazu: Hähnchenbrust in pikanter Vanillesauce ● Rezept Seite 36



## Möhren-Risotto mit Zander

Zubereitet wie der italienische Reis-Klassiker, jedoch mit heimischem Gemüse und Bergkäse veredelt ● Rezept Seite 37





### Schmor- möhren à l'orange

Für Feinschmecker,  
die es praktisch  
mögen: Rumpsteaks,  
Möhren und Oran-  
gen brutzeln zu-  
sammen im Ofen

● Rezept Seite 36



# Einfach zum Reinbeißen



## Möhren-Rösti mit Räucherlachs

Kleine Reibekuchen aus Kartoffeln, Möhren und Ingwer. Der verleiht eine pfeffrige Frische. Ideal dazu: ein Apfel-Honig-Dip ● Rezept Seite 37

Blättern Sie bitte um



# Esst mehr Fast Food!



**Fissler**



★★★★★

**vitavit® premium**

Gesund und lecker bis zu  
70 % schneller kochen.

Die neuen Schnellkochtöpfe  
von Fissler.

[www.Esst-mehr-Fast-Food.de](http://www.Esst-mehr-Fast-Food.de)

**Fissler.** Freu dich aufs Kochen.

Fissler erhalten Sie im gut sortierten Fachhandel sowie  
in Waren- und Möbelhäusern, wie z.B.:

- 14480 Potsdam, Porta Möbel, Zum Kirchsteigfeld 4
- 26605 Aurich, Rudnick mode + wohnen, Jadestr. 2-8
- 32457 Porta Westfalica, Porta Möbel, Feldstr. 20
- 49324 Melle, Niehaus, Plettenberger Str. 5
- 55128 Mainz, Tavoli, Haifaallee 40
- 64331 Weiterstadt, Segmüller, Im Rödling 2
- 71229 Leonberg, Hofmeister, Poststraße 70
- 83026 Rosenheim, Weko Wohnen, Am Gittersbach 1
- 82515 Wolfrathsh., Möbel Mahler, Hans-Urmiller-Ring 43
- 85599 Parsdorf, Segmüller, Heimstettner Str. 10
- 90402 Nürnberg, Galeria Kaufhof, Königstr. 42-52



## Saison-Küche

gut vorzubereiten • vegetarisch

Zubereitung: 25 Minuten



Im Bild auf Seite 31, oben

**Für 4 Portionen  
(oder 6 Vorspeise-Portionen)**

500 g violette Möhren  
(ersatzweise Möhren)  
250 g grüner Spargel  
1 rote Zwiebel, 1 TL Zucker  
Salz, 2-3 EL Walnusskerne  
6-7 EL Olivenöl, 100 ml Apfelsaft, 5 EL Weißweinessig  
1 TL Senf, Pfeffer, 1 EL Honig  
½ Bund Kerbel, 4-6 gewaschene Kopfsalatblätter

### Möhren-Spargel-Salat

1 Möhren ganz, vom Spargel nur das untere Drittel schälen. Spargelenden abtrennen. Möhren und Spargelstangen schräg in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Alles mit Zucker und 1 kräftigen Prise Salz mischen und 15 Minuten ziehen lassen, damit das Gemüse etwas weicher wird.

2 Inzwischen Walnüsse grob hacken. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Nüsse anrösten, mit Apfelsaft und Essig ablöschen. Senf einrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Vom Herd ziehen.

3 Kerbelblättchen abzupfen und hacken. Nuss-Dressing unter den Gemüse-Mix heben. Salatblätter auf Tellern anrichten, Gemüsesalat darauf verteilen, mit Kerbel bestreuen und servieren.

Pro Portion: 320 kcal/1350 kJ

27 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 19 g Fett



Bild auf Seite 32, links

**Für 4 Portionen**

300 g große Möhren  
250 g Ricotta (ital. Frischkäse), 3 Eigelb  
50 g geriebener Parmesan  
250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, Salz, Pfeffer  
300 g kleine Bundmöhren  
4 Hähnchenbrustfilets (à 140 g), 2 EL Öl  
200 g Schlagsahne  
1 Vanilleschote  
2 EL Butter

gut vorzubereiten • preiswert

Vorbereitung: 15 Minuten ~ Zubereitung: 30 Minuten

### Möhren-Gnocchi

1 Große Möhren schälen, fein raspeln. Mit Ricotta, Eigelben, Parmesan und Mehl in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem glatten, weichen Teig verkneten.

2 Bundmöhren gründlich waschen, 1 cm Blattgrün an den Möhren lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust auf beiden Seiten anbraten, in eine Gratinform setzen. Sahne angießen, Vanille längs halbieren und hinzugeben. Im Ofen 20-25 Minuten schmoren.

3 Inzwischen Teig vierteln, auf bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen formen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

4 Bundmöhren in Salzwasser 5 Minuten vorkochen. Dann herausheben und kalt abschrecken. Gnocchi ins Salzwasser geben, bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

5 Butter in einer Pfanne erhitzen, Möhren andünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Gnocchi zufügen, kurz anschwanken. Mit Hähnchenbrust und Vanillerahmsauce servieren.

Pro Portion: 825 kcal/3470 kJ

57 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 39 g Fett



Bild auf Seite 33

**Für 4 Portionen**

600 g Möhren (nach Belieben auch gelbe Möhren)  
2 Orangen (Bio), 8 Schalotten  
3 Zweige Rosmarin  
1 Msp. Fenchelsamen, 2 EL Öl und Öl für die Form, Salz  
Pfeffer, Zucker, 50 ml weißer Wermut (z.B. Noilly Prat)  
100 ml Gemüsebrühe (Inst.)  
4 Rumpsteaks (à 200 g)  
40 g Kräuterbutter

wenig Aufwand • fein

Vorbereitung: 15 Minuten ~ Schmorzeit: 40 Minuten

### Schmormöhren à l'orange

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Möhren schälen, erst quer halbieren, dann der Länge nach vierteln. 1 Orange auspressen, übrige heiß waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen, in Spalten schneiden. Alles mit Rosmarin und Fenchelsamen in eine große, gefettete Gratin-Form geben, kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und Wermut und Brühe angießen. Im Ofen 35-40 Minuten schmoren.

2 Inzwischen Steaks abbrausen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Steaks darin von beiden Seiten anbraten. 8-10 Minuten vor Garzeitende der Möhren Steaks mit je 1 Scheibe Kräuterbutter belegt auf das Gemüse setzen und mitbraten. In der Form servieren.

Pro Portion: 490 kcal/2060 kJ

14 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 19 g Fett





Im Bild auf Seite 31, unten

#### Für 6 Portionen

500 g Möhren, ¼ Knollensellerie, 1 Zwiebel  
2 rote Paprikaschoten  
1 l Gemüsebrühe (Instant)  
1 EL Butter, 100 ml trockener Weißwein, ½ Bund Thymian  
150 g Crème fraîche  
geriebene Muskatnuss, Salz  
Cayennepfeffer  
200 g Schlagsahne  
150 g Gorgonzola

### schnell • vegetarisch

Vorbereitung: 10 Minuten ~ Zubereitung: 20 Minuten

## Möhrencremesuppe

**1** Möhren und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen, alles grob würfeln. Paprika putzen, entkernen, waschen und ebenfalls grob würfeln. Paprika im Mixer mit 200 ml Brühe pürieren, durch ein Sieb passieren und den Saft auffangen.

**2** Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse andünsten. Mit übriger Brühe (800 ml), Wein und Paprikasaft ablöschen. Thymianzweige zugeben, alles 15-20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Thymian entfernen, Suppe fein pürieren und Crème fraîche einrühren. Mit Muskat, Salz und Cayennepfeffer würzen.

**3** Sahne mit 1 Prise Salz steif schlagen. Gorgonzola durch ein Sieb drücken, unter die Sahne rühren. Suppe mit Sahnehaube und nach Belieben mit Thymian garniert servieren.

**Dazu passt:** geröstetes Brot

Pro Portion: 330 kcal/1390 kJ

11 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 26 g Fett



Bild auf Seite 32, rechts

#### Für 4 Portionen

1 Bund Basilikum  
ca. 100 ml Olivenöl  
Salz, 500 g Möhren  
900 ml heiße Gemüsebrühe (Instant), 1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Risotto-Reis (z.B. Avorio)  
Pfeffer, 100 ml Weißwein  
100 g Bergkäse  
4 Zanderfilets mit Haut  
(à 150 g), Zitronensaft und  
1 Zitrone (Bio)

### raffiniert • begeistert Gäste

Vorbereitung: 20 Minuten ~ Zubereitung: 25 Minuten

## Möhren-Risotto mit Zander

**1** Basilikumblättchen grob hacken, mit 50 ml Olivenöl und 1 Prise Salz fein pürieren. Möhren schälen, die Hälfte sehr fein, den Rest grob würfeln. Grobe Würfel in 300 ml Brühe zugedeckt in 10 Minuten weich kochen, danach pürieren.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden, mit feinen Möhrenwürfeln im Topf in 2 EL Öl andünsten. Reis zufügen, glasig dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen, mit Wein ablöschen. Nach und nach die übrige heiße Brühe (600 ml) angießen und in 15-20 Minuten bissfest köcheln lassen.

**3** Inzwischen Käse fein reiben, mit dem Möhrenpüree unter Risotto rühren, noch 5 Minuten mitköcheln lassen.

**4** Zander abrausen, trockentupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zander mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer würzen. Fisch erst auf der Fleischseite anbraten, dann auf der Hautseite in 2-3 Minuten bei kleiner Hitze fertigbraten.

**5** Risotto auf Tellern anrichten, Zander darauf setzen, Basilikumöl überträufeln. Mit Zitronenspalten und evtl. Basilikum garnieren.

Pro Portion: 680 kcal/2860 kJ

66 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 24 g Fett



Bild auf Seite 34

#### Für 4 Portionen

600 g Möhren  
50 g Ingwerknolle  
400 g Kartoffeln (festkochend)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Mehl, 2 Eier  
3-4 EL Butterschmalz  
1 saurer Apfel  
2 EL flüssiger Honig  
150 g Crème fraîche  
200 g Räucherlachs  
1 Kästchen Gartenkresse

### schnell • edle Brunch-Idee

Vorbereitung: 10 Minuten ~ Zubereitung: 20 Minuten

## Möhren-Rösti mit Räucherlachs

**1** Möhren, Ingwer und Kartoffeln schälen. Kartoffeln waschen, alles fein reiben. Masse etwas ausdrücken und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer würzen. Mehl und Eier unterheben. Aus der Masse portionsweise in einer großen Pfanne in heißem Butterschmalz 12 Rösti braten (die fertigen im Ofen bei 80 Grad, Umluft: 60 Grad, heiß halten).

**2** Inzwischen Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Würfel schneiden. Mit Honig und Crème fraîche zu einem Dip rühren.

**3** Rösti mit Räucherlachs, Apfel-Honig-Dip und Gartenkresse auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 420 kcal/1770 kJ

41 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 21 g Fett



# „Viel Geschmack. Und Bio.“

Nudeln wie **Paradiso Bio** gehören zu den Lebensmitteln die von Ernährungs-Experten immer wieder empfohlen werden, ob als Pappardelle, Tagliatelle, Tagliolini, Fusilloni, Pennoni, Fusilli oder Spaghettini.





Für Freunde und Familie

# Einladung zum **Sylter** Fisch-Menü

Der hohe Norden versteht zu feiern!

Denn hier ist gutes Essen zu Hause:

herzhaft, deftig und genau das

Richtige für Schlemmerfreunde.

Feiern Sie doch einfach mit!



**Das Meer deckt den Tisch**

Mit einem Brett, das an Treibholz erinnert und „Strandgut“ wie Keramik-Fischen, Muschelschalen und Federn. Besonders



## Das gibt's für 6 Personen



Admirals-Cocktail und  
Schmalzbrote



Labskaus de luxe



Sylter Fischplatte mit Krabben-  
butter, Salzkartoffeln und  
Gurkensalat



Rote-Grütze-Parfait  
mit Vanillesahne



hübsch und passend: das klassische Geschirr in den Friesen-Farben Weiß und Blau. Da schmeckt das Schmalzbrot noch mal so gut



Für Freunde und Familie

# Herzhafte Grüße aus dem Norden



**Leibgericht der Matrosen Labskaus**, eigentlich ein deftiges Durcheinander, präsentiert sich hier sehr appetitlich: Rote Bete, Matjes, Gurken, Spiegelei und Rindfleisch werden getrennt auf dem Teller angerichtet. Das schmeckt auch Landratten ● Rezept Seite 52





### Fischers Fritze...

... war hier besonders fleißig: **Sylter Fischplatte** mit gebratener Scholle, Lachs, Kabeljau und Nordseekrabben. Dazu Salzkartoffeln und feiner Gurkensalat

● Rezept Seite 52





# Ideen von der Waterkant

## Das sind doch kleine Fische!

Fische aus Holz oder Keramik findet man in Dekoläden. Sie kommen auf alten Leinenservietten besonders hübsch zur Geltung

## Für Muschel-sucher

Leere Deko-Muschelschalen eignen sich prima als Schälchen, etwa für das Apfelschmalz (von Seite 52)

## Kulinarische Flaschenpost

Die Menüfolge auf Pergamentpapier schreiben, einrollen und in eine leere Flasche stecken. Mit Federn und kleinen Muscheln dekorieren





**Erfrischend  
wie eine  
Meeresbrise:**

**das Rote-Grütze-  
Parfait.** Es lässt  
sich gut vor-  
bereiten und  
überrascht mit  
extrafruchtigem  
Geschmack

● Rezept Seite 53





# Für Freunde und Familie

## Aperitif

Zubereitungszeit: 10 Minuten



Im Bild auf Seite 46/47

### Für 6 Gläser

100 ml brauner Rum  
200 ml kalter schwarzer Tee  
100 ml Zitronensaft  
100 ml Zuckersirup oder flüssiger Zucker  
200 ml Brombeersaft (ersatzweise schwarzer Johannisbeersaft)

## Admirals-Cocktail

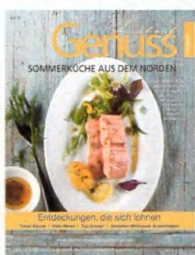
**1 Zum Servieren:** Alle Zutaten mit Eiskwürfeln in ein hohes Gefäß geben. Gut durchrühren.

**2** Cocktail durch ein Sieb in 6 kleine Gläser verteilen und sofort servieren.

## Kleine Stärkung...

... zum Cocktail: 2-3 Schwarzbrot- oder Pumpernickelscheiben mit fertigem Apfelschmalz bestreichen, leicht salzen, in Quadrate schneiden, auf einem Teller anrichten.

## Nordische Kochkünste



Die besten Rezepte aus Skandinavien finden Sie in der neuen Ausgabe unseres Magazins „Lust auf Genuss“. Jetzt an der Kasse Ihres Supermarktes zum Preis von 3,80€.

## Vorspeise

Vorbereitungszeit: 20 Minuten ~ Zubereitungszeit: 20 Minuten



Bild auf Seite 48

### Für 6 Portionen

1 kleine Zwiebel  
400 g Kartoffeln (mehlig kochend), Fett zum Braten, Salz, Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
150 g Rote Bete (Glas)  
4 Gewürzgurken (Glas)  
2 kleine Matjesfilets  
3 Scheiben Roastbeef-Aufschnitt  
50 g Schlagsahne  
geriebene Muskatnuss  
6 Wachteleier oder kleine Hühnereier  
1 EL gehackte Petersilie

## Labskaus de luxe

**1 Am Morgen:** Zwiebel abziehen, fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Zwiebel in einem Topf in heißem Fett andünsten. Kartoffeln zugeben, salzen und pfeffern, Lorbeer zufügen. Mit Wasser bedeckt beiseite stellen.

**2** Rote Bete und Gurken klein würfeln. Matjes in Stücke schneiden. Roastbeef halbieren. Alles zugedeckt beiseite stellen.

**3 Zum Servieren:** Kartoffeln in 15 Minuten gar kochen. Lorbeer entfernen, Kartoffeln abgießen, Wasser auffangen. Kartoffeln mit Sahne und Kochwasser zu einem Püree stampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen, Eier aufschlagen, braten.

**4** Jeweils 2 EL Püree auf 6 Teller verteilen (Teller evtl. im Ofen vorwärmen). Je 1 Spiegelei darauf setzen. Rundum Rote Bete, Gurken, Roastbeef und Matjes verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 280 kcal/1180 kJ  
13 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 17 g Fett

## Hauptgericht

Vorbereitungszeit: 30 Minuten ~ Zubereitungszeit: 30 Minuten



Im Bild auf Seite 49

### Für 6 Portionen

**FÜR DIE FISCHPLATTE**  
3 Schollen (küchenfertig ausgenommen, ohne Kopf und Schwanzflosse)  
800 g Kabeljaufilet (in 6 Stücke geteilt)  
6 Lachsfilets (à ca. 120 g)  
Salz, Mehl zum Bestäuben, Fett zum Braten  
2 Zitronen (Bio; in Spalten geschnitten) zum Garnieren  
**FÜR DIE KRABBE-BUTTER**  
1 Schalotte  
150 g Butter  
50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)  
Saft von 1 Zitrone  
200 g Nordseekrabben

## Sylter Fischplatte

**1 Am Morgen:** Schollen waschen, putzen. Auf der grauen Seite die Filets einschneiden (siehe Bild), so kann man sie nach dem Braten leichter abnehmen. Andere Fischfilets abbrausen, Gräten entfernen. Für die Krabbenbutter Schalotte abziehen, fein würfeln. In 1 EL Butter andünsten. Wermut und Zitronensaft zugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Alles zugedeckt kalt stellen.



**2 30 Minuten vorm Servieren:** Backofen auf 100 Grad (Umluft: 80 Grad) heizen, Servierplatte hineinstellen. In 1-2 großen Pfannen Fett bei mittlerer Hitze erhitzen. Fische salzen, Scholle mit etwas Mehl bestäuben. Erst den Lachs von jeder Seite 2 Min. braten, im Ofen ruhen lassen. Dann den Kabeljau von jeder Seite 2 Min. braten, warm halten. Schollen erst auf der dunklen Seite 3 Min. braten, wenden, in 2 Min. fertig braten. Auf die Platte legen.

**3 Zum Servieren:** Sauce mit übriger Butter und Krabben erhitzen. Auf den Fischen verteilen, mit Zitronen garnieren.

Pro Portion: 695 kcal/2920 kJ  
6 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 43 g Fett

## Beilagen

Vorbereitungszeit: 40 Minuten ~ Zubereitungszeit: 40 Minuten



Im Bild auf Seite 49

### Für 6 Portionen

1,5 kg Kartoffeln (festkochend)  
Salz, 200 g Schmand  
Pfeffer, Zucker  
etwas abgeriebene Zitronenschale (Bio)  
1 Bund Dill  
3 Salatgurken  
1 Bund glatte Petersilie  
100 g Butter

## Salzkartoffeln und Gurkensalat

**1 Am Morgen der Einladung:** Kartoffeln schälen, waschen und evtl. halbieren. In einen großen Topf geben, 2-3 TL Salz zugeben und mit Wasser bedecken. Zugedeckt kalt stellen.

**2** Schmand mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronenschale würzen. Dillspitzen fein hacken, unterrühren. Gurken waschen, längs halbieren und entkernen. Gurken in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Alles zugedeckt kalt stellen.

**3 40 Minuten vor dem Servieren:** Kartoffelwasser aufkochen, Kartoffeln in 20-30 Minuten gar kochen. Petersilienblätter fein hacken. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Butter und Petersilie zugeben und die Kartoffeln darin schwenken. Zugedeckt warm stellen.

**4 Zum Servieren:** Gurken mit Schmand mischen, in einer Schüssel anrichten. Kartoffeln zur Fischplatte servieren, Gurkensalat dazureichen.

Pro Portion: 435 kcal/1830 kJ  
39 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 27 g Fett



## Dessert

Zubereitungszeit: 50 Minuten ~ Tiefkühlzeit: mind. 5 Stunden



Bild auf Seite 51

### Für 6 Portionen

**BITTE BEACHTEN:**  
MIND. 5 STUNDEN (AM  
BESTEN ÜBER NACHT)  
TIEFKÜHLEN

400 g TK-Beeren-  
mischung  
150 ml Brombeersaft  
(ersatzw. Johannisbeer-  
saft), 50 g Zucker  
20 g Speisestärke  
FÜR DAS PARFAIT  
1 Vanilleschote  
150 ml Milch, 5 Eigelb  
(Eier: Größe M)  
80 g Zucker  
300 g Schlagsahne  
AUSSERDEM  
300 g frische Beeren (z.  
B. Erdbeeren, Himbee-  
ren), 300 g Schlagsahne  
2 Päckchen Bourbon-  
Vanillezucker

## Rote-Grütze-Parfait mit Vanillesahne

**1** 2-3 Tage vor der Einladung: TK-Beeren mit Saft und Zucker aufkochen, 5 Minuten einköcheln lassen. Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, in die Früchte rühren, aufkochen. Vom Herd nehmen und die Grütze auskühlen lassen.

**2** Inzwischen Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herausschaben, beides in der Milch erhitzen. Schote entfernen. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel im warmen Wasserbad cremig aufschlagen. Heiße Milch einrühren, Masse schaumig schlagen. Schüssel in ein kaltes Wasserbad stellen, Masse weiterschlagen, bis sie abgekühlt ist, durch ein Sieb in eine Schüssel geben.

**3** Sahne steif schlagen. Die Hälfte der Grütze pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Fruchtmasse und die geschlagene Sahne unter die Eimasse rühren. Dann die übrige Grütze locker unterheben. In eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Kastenform füllen und tiefkühlen.

**4** Am Morgen der Einladung: Früchte verlesen, Erdbeeren waschen, putzen und evtl. vierteln. Zugedeckt kalt stellen.

**5** 1 Stunde vor dem Servieren: Parfait im Kühlschrank antauen lassen.

**6** Zum Servieren: Sahne mit Vanillezucker halb steif schlagen. Parfait stürzen, in Scheiben teilen, in Schüsseln anrichten. Beeren und Sahne dazureichen.

Pro Portion: 580 kcal/2440 kJ  
55 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 36 g Fett

## Planung leicht gemacht

- **2-3 Tage vor der Einladung**  
Rote-Grütze-Parfait zubereiten und tiefkühlen.
- **Am Morgen der Einladung**  
Labskaus, Fischplatte, Beilagen und die Früchte für das Dessert vorbereiten.
- **Für die Vorspeise**  
Das Püree zum Labskaus zubereiten und alles auf Tellern anrichten. Sofort servieren.
- **Für das Hauptgericht**  
Erst die Beilagen zubereiten, dann den Fisch braten. Damit alles heiß bleibt, evtl. auf Wärmeplatten servieren.
- **Für das Dessert**  
Das Parfait etwa 1 Stunde vorm Servieren zum Antauen in den Kühlschrank stellen, damit es sich leichter schneiden lässt.

# Was macht Badischen Wein so einzigartig?



**NEU!** Die badischen Sterneköche und ihre Spargelrezepte mit Weinempfehlung zum Download unter [www.badischerwein.de](http://www.badischerwein.de).

*Er ist der perfekte Begleiter zu frischem Spargel!*

Endlich Frühling! Zusammen mit den warmen Temperaturen hält die Lust auf leichte Gerichte Einzug in die Küche – und natürlich die Lust auf Spargel. Und was passt besser zum weltberühmten badischen Spargel als ein frischer, spritziger oder eleganter Weißwein aus Baden! Genießer freuen sich auf die Spargelzeit – und auf Badischen Wein.



## BADISCHER WEIN

Von der Sonne verwöhnt



Malbec –  
die Vorzeigerebsorte  
Argentiniens  
ergibt kräftig-würzige  
Weine



# Das Beste aus Argentinien

Weinberge vor der dramatischen Kulisse der Anden,  
duftende, würzige Tropfen zu gegrillten Steaks – Argentinien  
beeindruckt alle Sinne, meint unser Autor Jossi Loibl



**Natur-  
schauspiel:**  
Die Iguazú-Wasser-  
fälle im nach  
ihnen benannten  
Nationalpark



**Kalter Kontrast:**  
Gletscher-Riesen  
in Patagonien



**Ritual mit Tradition:**  
Beim Asado gart das saftige  
Fleisch der Pampa-Rinder  
über glühender Holzkohle



**Weinbau-  
zentren**  
Im Westen des  
Landes liegen die  
bedeutenden  
Weingüter, vor  
allem in der  
Region Mendoza

Argentinien – eine heiße Mischung aus Tango, Gauchos und Wein. Das Land zwischen Anden und Atlantik ist – als immerhin fünftgrößter Produzent der Welt – beim Rebensaft eine Großmacht mit Tradition. Dass dies bei uns kaum wahrgenommen wird, hat einen einfachen Grund: Die Argentinier trinken ihren Wein fast zur Gänze selbst. Die meisten Reben wachsen am Fuße der Anden in der Provinz Mendoza.

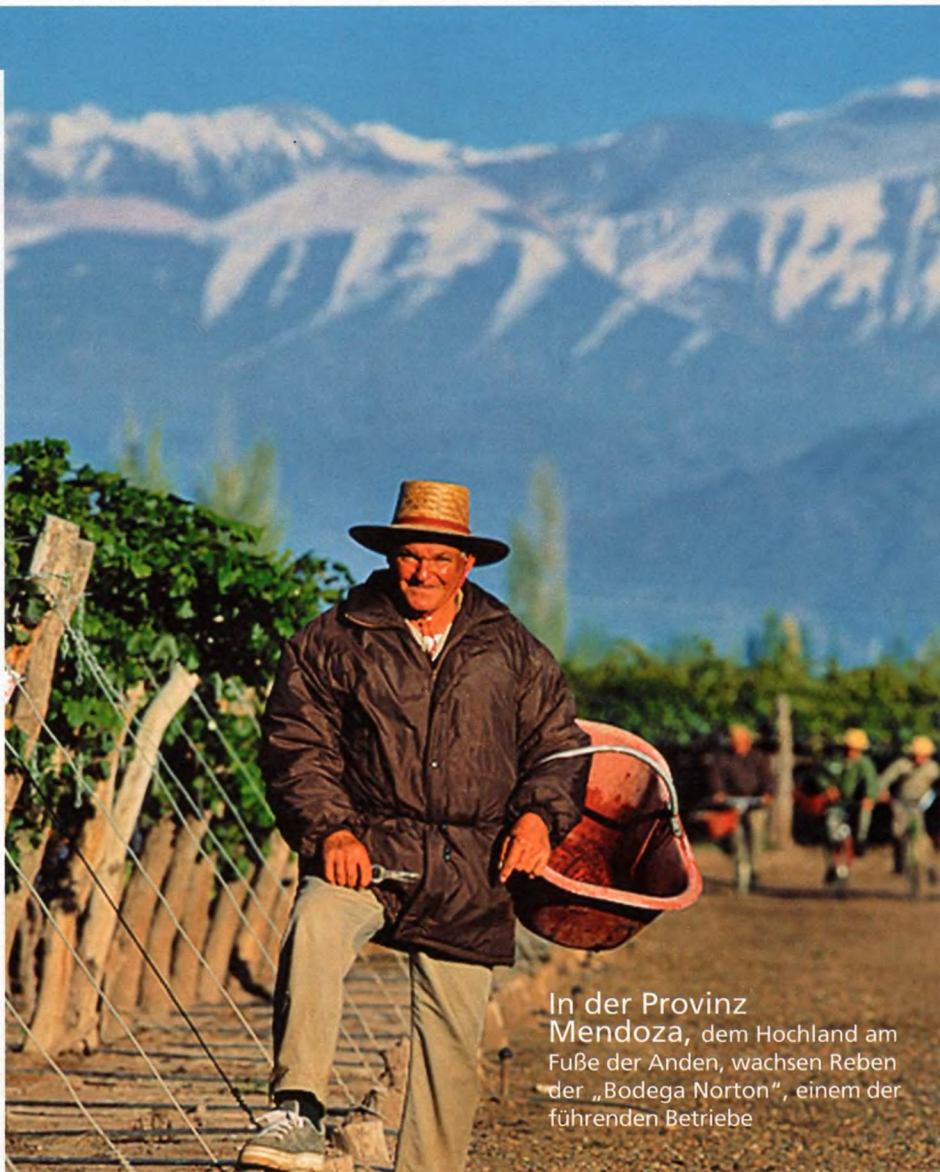
Diese trockene Region wurde schon von den Inka mit einem ausgeklügelten System aus Gräben und Kanälen bewässert, als spanische Missionare Mitte des 16. Jahrhunderts mit den ersten Reben im Gepäck hier eintrafen. Das trockene Klima mit kühlen Nächten hemmt die Ausbreitung von Schädlingen und Pilzkrankheiten. Das macht den Einsatz von Spritzmitteln oft überflüssig und begünstigt den biologischen Anbau.



# tinien



Der Weinbau gehört zu Argentinien wie der Tango und die Gauchos, die am Unabhängigkeitstag in der Provinz Salta paradiere (Mitte, rechts). Auf dem Weingut der Familie Zuccardi reift der Wein in Holzfässern (Mitte, links). Und die Metropole Buenos Aires steht für das moderne Argentinien



In der Provinz Mendoza, dem Hochland am Fuße der Anden, wachsen Reben der „Bodega Norton“, einem der führenden Betriebe

Im 19. Jahrhundert pflanzten Großgrundbesitzer im großen Stil französische Reben an, unter ihnen auch Malbec, bis heute das Aushängeschild der argentinischen Weinwirtschaft. Nicht ganz so eindeutig ist geklärt, woher der Torrontés kommt, der weiße Paradewein Argentinien. Weine aus dieser Rebsorte fesseln ihre Genießer mit Aromen von Blüten (Rosen), Gewürzen (Muskat) und exotischen Früchten (Maracuja).

In den typischen Weinbars, in denen die Gäste an niedrigen Tischen sitzen, wird dieser lebendige Wein gerne zu kalten und warmen Snacks getrunken. Er passt aber auch zu Pizza und Pastagerichten, deren Rezepte italienische Einwanderer mit über den Ozean brachten. Besonders beliebt sind gefüllte Nudeltaschen in allen erdenklichen Größen – von kleinen halbmondförmigen Tortellini über größere quadratische Ravioli bis hin zu





Steak mit Chimichurri-Sauce (großes Bild) ist eine argentinische Delikatesse. Ein Glas Rotwein darf da nicht fehlen (rechts). Oben: Ein Asador (Grillmeister) in Aktion

## Hüftsteaks mit Chimichurri

(Bild oben)

### Zutaten für 4 Portionen

½-1 TL **Chiliflocken** (je nach gewünschter Schärfe) mit 100 ml Wasser, ½ TL **Salz**, 1 TL **Paprikapulver** und 3-4 EL **Weißweinessig** aufkochen und abkühlen lassen. Inzwischen 1 **Zwiebel** abziehen, fein würfeln. 2-3 **Knoblauchzehen** abziehen, fein hacken. Von 1 **Bund Petersilie** und je ½ **Bund Thymian** und **Oregano** (ersatzweise getrocknet) Blättchen abzupfen und hacken. 1 **rote Paprikaschote** putzen, entkernen, abbrausen und in sehr feine Würfel schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit Chiliwasser und 50 ml **Olivenöl** mischen. 4 **Hüftsteaks vom Rind** (à 200 g) abbrausen und trockentupfen. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Steaks mit **Salz**, **Pfeffer** würzen, von beiden Seiten anbraten und bei kleiner Hitze in 6-7 Minuten rosa gar ziehen lassen. Mit Chimichurri-Würzsauce servieren.

**Dazu passt:** gemischter Salat

Pro Portion: 450 kcal/1890 kJ

4 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 28 g Fett

Panzoti, bei denen oft eine einzige reicht, um satt zu werden.

Ein Ritual mit großer Tradition ist das Asado, das Grillen in fröhlicher Runde. Auf den Rost kommt vor allem das vorzügliche Fleisch der Pampa-Rinder, von denen etwa 55 Millionen zwischen Buenos Aires und den Anden grasen. Nicht fehlen dürfen – je nach Region und Tradition – Würstchen und Innereien, die der „Asador“, der Grill- und Zeremonienmeister, geschickt zwischen den verschiedenen Hitzezonen bewegt. Das erfordert jahrelange Übung, versichern die Kenner. Unverzichtbar sind knuspriges Weißbrot und Chimichurri-Sauce. Diese kalte Salsa besteht aus Petersilie, Oregano, Olivenöl, Knoblauch und Chili – und Geheimzutaten, die nur innerhalb der Familie verraten werden. Dazu noch die eine oder andere Flasche feurig-würziger Malbec auf dem Tisch und das kulinarische Glück auf Argentinisch ist komplett.

## Wein-Info

Argentinien ist nach Frankreich, Italien, Spanien und den USA die Nummer fünf unter den Weinproduzenten. Auch beim Genuss ist das Land vorne mit dabei. Mit 32 Litern pro Kopf und Jahr trinken die Argentinier gut die Hälfte mehr als die Deutschen (20,6 l).

Das bei Weitem wichtigste Weinbaugebiet ist die Provinz **Mendoza** am Fuß der Anden. Unterzonen sind Valle Central, Valle de Uco und San Rafael.

Die interessantesten Weine erbringen die Rebsorten **Malbec** (rot) und **Torrontes** (weiß). Bedeutend sind auch **Cabernet Sauvignon** und **Merlot** (rot) sowie **Chardonnay** und **Sauvignon Blanc** (weiß). Sie alle stammen aus Frankreich und werden auf der ganzen Welt angebaut.



Edgardo Consoli ist auf dem Bio-Weingut Zuccardi für die Weinberge verantwortlich

## Probier-Tipps

### 2009 Malbec Roble, Finca Flichman, Mendoza

Der Wein aus der uralten französischen Edelrebe Malbec zeigt sich fruchtig, würzig und weich, nachhaltig im Geschmack (um 5 € im Supermarkt).

### 2008 Torrontés, Familia Zuccardi, Mendoza

Verführerischer vielschichtiger Duft, angenehm frisch im Geschmack. Um 6 € (zzgl. Versand) bei [www.probiowein.de](http://www.probiowein.de)

### Lust auf argentinische Steaks?

Premium-Rindfleisch können Sie im Internet bestellen, z.B. unter [www.gourmondo.de](http://www.gourmondo.de), zwei Entrecôte-Steaks à ca. 250 g kosten 24,45 € (zzgl. Versand) oder unter [www.gourmetfleisch.de](http://www.gourmetfleisch.de)





verblüffend einfach



# Clever einkaufen, köstlich kochen

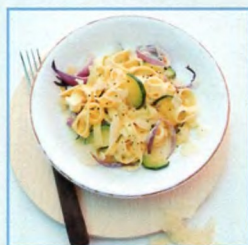
Kennen Sie das Geheimnis, wie man ganz schnell unglaublich raffinierte Gerichte auf den Tisch bringt? Es ist die perfekte Mischung aus erstklassigen Fertigprodukten und frischen Zutaten



Filettopf „Rustica“



Tortilla-Auflauf



Trüffel-Tagliatelle



- Schnelle Gerichte mit Fertigprodukten ab Seite 62
- Von uns getestet: Tiefkühl-Lachs auf Seite 43



# Filettopf „Rustica“

Mit dem Rezept sparen Sie Zeit, Nerven und Geschirr: Denn die Tiefkühlbohnen sind schon geschnippelt und alles gart in einem Topf. In **35** Minuten ist das Essen fertig

**fettarm**

Für 4 Portionen

## AUS DEM EINKAUFSKORB

400 g TK-Bohnen  
500 g Schweinefilet  
1 rote Paprikaschote  
400 g Kartoffeln  
(mehlig kochend)  
2 Dosen stückige Tomaten  
(gewürzt; à 370 g)  
250 g Texas-Sauce  
(Flasche; Fertigprodukt)

## AUSSERDEM

1 Zwiebel  
2 EL Öl  
1 EL Tomatenmark  
Salz



**1** Bohnen antauen lassen. Zwiebel abziehen, würfeln. Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Paprika putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel andünsten. Fleisch zugeben, rundum scharf anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz bei mittlerer Hitze anrösten.

**3** Kartoffeln, Paprikaschote, Bohnen, stückige Tomaten, Texas-Sauce und 100 ml Wasser zugeben, alles zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen. Eventuell mit Salz abschmecken. Dazu passt knusprig gebackenes Baguette.

Pro Portion: 405 kcal/1710 kJ, 44 g KH, 35 g EW, 8 g F



# Tortilla-Auflauf

Echte Überraschungsröllchen: Saftiges Sauerkraut aus der Dose wird ganz fix in die fertigen Tortilla-Fladen gefüllt – und in **35** Minuten steht der Ofenhit auf dem Tisch

originell

Für 4 Portionen

## AUS DEM EINKAUFSKORB

1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Dose Sauerkraut  
(Abtropfgew.: 520 g)  
400 g Leberkäse  
(ersatzw. Fleischwurst), 8 Weizen-Tortilla-Fladen  
(Fertigprodukt)  
100 g geriebener Käse  
(z.B. Gouda; Fertigprodukt)

## AUSSERDEM

1 Zwiebel, 2 EL Öl  
150 ml Brühe (Instant)  
200 g Doppelrahm-Frischkäse, Salz, Pfeffer, Kümmelsamen, Fett für die Form  
Schnittlauch zum Garnieren



**1** Zwiebel abziehen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Sauerkraut abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Lauchzwiebeln darin andünsten. Sauerkraut und Brühe zugeben und 3 Minuten dünsten. Frischkäse unterheben, alles mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Leberkäse fein würfeln, darunter heben.

**3** Tortilla-Fladen mit der Sauerkraut-Leberkäse-Masse füllen, Tortillas einrollen. Nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen, mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Zum Servieren nach Belieben Schnittlauchröllchen über die Tortillas streuen.

Pro Portion: 735 kcal/3090 kJ, 23 g KH, 30 g EW, 57 g F



# Trüffel-Tagliatelle

Damit sind Sie bestens gerüstet, wenn überraschend Gäste kommen: Trüffel-Butter aus dem Glas zur Pasta, und in nur **15** Minuten ist das feine Essen serviert

fein

Für 4 Portionen

## AUS DEM EINKAUFSKORB

1 Zucchini  
200 g Schlagsahne  
500 g vorgegarte  
Bandnudeln (Kühlregal)  
40 g Trüffelbutter (Glas)  
50 g geriebener Parmesan

## AUSSERDEM

1 rote Zwiebel  
3 EL Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer



**1** Zwiebel abziehen und in dünne Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Halbmonde schneiden.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Zucchini darin 5 Minuten dünsten. Mit Sahne ablöschen, etwas einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kurz garen. Nudeln abtropfen lassen, zu dem Gemüse geben, Trüffelbutter unterheben. Alles gut miteinander vermengen, mit geriebenem Parmesan und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

**meine Familie & ich fax-service**

Noch mehr schnelle Pasta-Rezepte, die alle in maximal 30 Minuten fertig sind.  
Abrufbar vom 12.5. bis 8.6.2010 unter

**09 00 / 3 01 60 00 - 0 12**

1 Minute = 0,62 €

Pro Portion: 720 kcal/3030 kJ, 90 g KH, 19 g EW, 32 g F



# Pizza – eine



## Pizza mit Chorizo

Bei unserer Redakteurin Carolin Stuiber darf Gemüse nie fehlen:

„Artischocken, Oliven und Rucola, kombiniert mit herzhafter spanischer Wurst – kein Wunder, dass diese Pizza Freunde und Familie begeistert.“ ● Rezept auf Seite 70



# heiße Liebe

Jeder mag Pizza. Aber jeder mag sie anders. Wir stellen Ihnen die fünf Lieblings-Varianten aus unserer Redaktion vor und hoffen, auch Sie finden Ihren Favoriten

## Tomaten-Pizza mit Mozzarella



Sonja Ratkovic, stellv. Chefin vom Dienst, will Pizza am liebsten ganz klassisch:

„Mit frischen Tomaten und aromatischem Basilikum ist diese Variante meiner Meinung nach unschlagbar und vor allem im Sommer ein Hit.“ ● Rezept auf Seite 70





## Pizza Hawaii

Bei unserer Volontärin Ruth Wallner geht's oft und gern international zu: „Schinken und Ananas auf der Pizza sind super, aber der Clou ist die Olivenpaste obenauf. Die gibt die richtige Würze.“ ● Rezept auf Seite 71

## Pizza





# speziale



Fotos: Oliver Brachat, 5; meine Familie & ich-Archiv (B. Fath), privat, 4. Foodstyling: Tobias Rauschenberger

## Pizza mit Lammhack

Redakteur Hannes Kronthaler steht auf deftige Genüsse:

„Die Variante mit Lammhack, Pinienkernen und Knoblauchjoghurt ist typisch türkisch – und eine gelungene Abwechslung.“ ● Rezept auf Seite 71



## Sardinien-Chili-Pizza

Margherita Croci, Grafikerin, serviert lieber mal etwas Außergewöhnliches:

„Diese feurige Pizza mit würzigem Fisch und Zwiebeln kommt auch bei meinen Gästen gut an.“ ● Rezept auf Seite 71



# Ein starkes Duo!



## Mein Sommer Rätsel

1x im Jahr 84 Seiten für nur 1,80 Euro. Die ganze Rätselvielfalt von FREIZEIT REVUE in Spitzenqualität



## Meine kleine FREIZEIT

Jeden Monat im Pocketformat das große Ratevergnügen auf 68 Seiten mit Schwedenrätseln, Trickkiste, Zahlen-, Silben- und Einbaurätseln

**FREIZEIT REVUE** macht Rätselhits

Jetzt überall,  
wo es Zeitschriften gibt



## Familienküche

### Grundrezept

Vorbereitungszeit: 10 Minuten ~ Gehzeit: 30 Minuten

### Pizza-Grundteig

#### Für 4 Portionen

500 g Mehl  
30 g frische Hefe  
3 EL Olivenöl  
1 TL Salz

- 1 Mehl in eine große Schüssel geben. Hefe zerbröckeln und hineingeben. Mit 250 ml lauwarmem Wasser, Öl und Salz gut verkneten. Teig zudecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Den Hefeteig wie in den folgenden Rezepten beschrieben weiterverarbeiten.



Bild auf Seite 66

#### Für 4 Portionen.

#### 2 große ofeneste Tarte- Formen (ca. 30 cm Ø)

1 Grundrezept Pizzateig  
2 Gläser Artischocken  
(Abtropfgewicht: à 330 g)  
3 EL kleine schwarze Oliven  
(mit Stein)  
2 EL Kapern oder einige  
Kapernäpfel (Glas)  
3 Chorizowürste (à 50 g)  
4 Thymianzweige  
150 g Sauerrahm  
100 g Reibekäse  
8 EL grobe Parmesanspäne  
2 EL Olivenöl  
1 Bund Rucola  
Salz, Pfeffer

deftig • spanisch

Zubereitungszeit: 20 Minuten ~ Backzeit: 20 Minuten

### Pizza mit Chorizo und Artischocken

- 1 Hefeteig wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten. Ofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) heizen. Artischocken, Oliven, Kapern abtropfen lassen. Artischocken und Chorizo in Scheiben teilen. Thymianblättchen abstreifen, untermischen.
- 2 Hefeteig halbieren, rund ausrollen, Formen damit auslegen. Sauerrahm und 50 g Reibekäse auf den Böden verteilen, dann mit Artischocken-Mischung belegen. Übrigen Käse (50 g) mit 3 EL Parmesan darüber streuen. Mit Öl beträufeln. Pizza nacheinander 15-20 Minuten im unteren Drittel des Ofens backen. Rucola waschen, putzen, mit restlichem Parmesan (5 EL) auf der Pizza verteilen. Evtl. salzen und pfeffern.

Pro Portion: 940 kcal/3950 kJ

93 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 46 g Fett

#### Tipp: frische Artischocken

So geht's: Von 4 Mini-Artischocken  $\frac{2}{3}$  des oberen Teils abschneiden. Äußere Blätter entfernen, Stiel schälen. Mit einem Kugelausstecher das Heu im Artischockenboden entfernen. Artischocken in Scheiben teilen, mit Zitronensaft einreiben. Im heißen Öl 3-4 Minuten braten.



Bild auf Seite 67

#### Für 4 Portionen

1 Grundrezept Pizzateig  
400 g Kirschtomaten  
 $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum  
150 g Emmentaler  
250 g Mozzarella aus Büffelmilch (ersatzweise Kuhmilch-Mozzarella)  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Klassiker • vegetarisch

Zubereitungszeit: 20 Minuten ~ Backzeit: 25 Minuten

### Tomaten-Pizza mit Mozzarella

- 1 Hefeteig wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) heizen. Tomaten waschen und putzen. Von 2 Zweigen Basilikumblätter abzupfen, fein hacken. Emmentaler reiben und mit gehacktem Basilikum vermischen. Mozzarella in Scheiben schneiden.
- 2 Hefeteig in Backblechgröße ausrollen. Emmentaler mit Basilikum darauf verteilen. Tomaten und Mozzarella darauf geben. Alles mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern. Pizzas 20-25 Minuten im unteren Drittel des Ofens backen, herausnehmen. Mit restlichem Basilikum garniert servieren.

Pro Portion: 840 kcal/3530 kJ

91 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 35 g Fett





Bild auf Seite 68

#### Für 4 ovale Pizzas

1 Grundrezept Pizzateig  
½ frische Ananas (500 g)  
1 Bund Lauchzwiebeln  
300 g Emmentaler, 8 Scheiben gekochter Schinken (100 g), 1 Knoblauchzehe (100 g), 4 Sardellen (Glas)  
100 g schwarze Oliven (entsteint), 1 EL Kapern  
80 ml Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer

pikant • fruchtig

Zubereitungszeit: 25 Minuten ~ Backzeit: 17 Minuten

### Pizza Hawaii

- 1 Hefeteig wie im Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) heizen. Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Ananas in dünne Blättchen teilen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Röllchen teilen. Käse fein reiben. Schinken vierteln.
- 2 Hefeteig in 4 Ovale ausrollen. Mit etwas Käse bestreuen, mit Schinken und Ananas belegen, übrigen Käse darüber streuen. Pizzas nacheinander 15-17 Minuten im Ofen backen.
- 3 Für die Tapenade Knoblauch abziehen, Sardellen abrausen. Beides mit Oliven, Kapern, Öl, Essig pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte auf die Pizzas verteilen. Übrige Tapenade ist gut verschlossen ca. 1 Woche gekühlt haltbar.

Pro Portion: 970 kcal/4080 kJ  
105 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 42 g Fett



Bild auf Seite 68/69

#### Für 4 Portionen

1 Grundrezept Pizzateig  
2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 500 g Lammhack (ersatzweise Rinderhack), Salz, Pfeffer,  
2 Lauchzwiebeln, 4 EL Ajvar  
150 g Reibekäse, 1 EL Pinienkerne, 1 Mini-Salatgurke  
200 g Sahnejoghurt  
Cayennepfeffer, 2 EL geh. Petersilie zum Garnieren

herzhaft • türkisch

Zubereitungszeit: 30 Minuten ~ Backzeit: 15 Minuten

### Pizza mit Lammhack

- 1 Hefeteig wie im Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) heizen. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. 4 EL Öl erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mitbraten, Mix mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe teilen. Teig halbieren, zu Kreisen ausrollen. Mit Ajvar bestreichen, mit Käse, Hack-Mischung, Pinienkernen belegen. 2 EL Öl darüber träufeln. Pizza 12-15 Minuten im unteren Drittel des Ofens backen.
- 3 Gurke waschen, halbieren, entkernen, grob raspeln. Übrige Knoblauchzehe abziehen, durchpressen. Beides mit Joghurt verrühren, mit Cayennepfeffer würzen. Dip zur Pizza servieren.

Pro Portion: 930 kcal/3910 kJ  
93 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 38 g Fett



Bild auf Seite 69

#### Für 4 Portionen

1 Grundrezept Pizzateig  
2 Dosen eingelegte Sardinen (à 125 g; oder 12 frische Sardinen, siehe Tipp unten)  
3-4 grüne Chilischoten  
100 g Parmesan  
4 Zwiebeln  
8 EL Ajvar (Paprikapaste aus dem Glas; scharf)  
5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

für Gäste • raffiniert

Zubereitungszeit: 20 Minuten ~ Backzeit: 17 Minuten

### Sardinen-Chili-Pizza

- 1 Hefeteig wie im Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) heizen. Sardinen abtropfen lassen, trockentupfen. Chilies längs aufschneiden, entkernen, waschen, in Ringe schneiden, Parmesan fein reiben. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen teilen.
- 2 Hefeteig in 4 Kreise ausrollen. Mit Ajvar bestreichen und mit Parmesan bestreuen. Zwiebeln, Chilies und Sardinen darauf verteilen. Mit Öl beträufeln, salzen, pfeffern. Pizza im unteren Drittel des Ofens 15-17 Minuten backen.

Pro Portion: 800 kcal/3360 kJ  
91 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 33 g Fett

#### Tipp: frische Sardinen

Vom Fischhändler Sardinen küchenfertig ausnehmen und Mittelgräte entfernen lassen. Fische waschen, mitbacken.

**FRUCHT-  
TIGER**

**Neu!**

Natürlich gut für Kinder:  
Reiner Saft & stilles Wasser.



✓ Reiner Saft & stilles Wasser

✓ Keine künstlichen Zusätze

✓ Nur mit der Süße aus Früchten

✓ Qualität aus dem Hause **ECKES granini**  
the best of fruit





# Backe, backe Muffins

Selbstgebackenes ist was ganz Besonderes: Es schmeckt super und du kannst es nach Lust und Laune hübsch verzieren

## Erst spielen, dann naschen

Diese süße Spielstraße kannst du ganz leicht selber backen. Den Mürbeteig dafür gibt es im Kühlregal oder als Backmischung, alle weiteren Zutaten und Anleitungen findest du im originellen Backset („Stehkekse“, RBV Birkmann, um 15 €).



## Kinderleicht Leckere Kirsch-Muffins

**FÜR 12 MUFFINS:** Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. In ein Muffin-Blech jeweils 1 Papierförmchen stellen. **240 g Mehl** mit **2 TL Backpulver**, **¼ TL Salz** und **80 g Zucker** mischen. **80 ml Pflanzenöl** (z.B. Sonnenblumenöl) mit **2 Eiern** und **200 g Vollmilchjoghurt** in einer zweiten Schüssel verrühren. Mit einem Kochlöffel die Mehlmischung unter die Joghurtmischung rühren. Für Schoko-Muffins noch **3 TL Kakaopulver** unterrühren. **1 Glas Schattenmorellen (350 g)** in ein Sieb geben und den Saft dabei auffangen. Die Kirschen in den Teig rühren. Die Teigmasse in die Förmchen füllen. Das Muffin-Blech in den Ofen schieben, Muffins ca. 20 Minuten backen. Muffin-Blech vorsichtig (**Achtung, heiß!**) aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Muffins herausnehmen. **200 g Puderzucker** mit etwas **Kirschsaft** glatt rühren, Muffins damit überziehen.



## Schön cool bleiben

Damit du dir am heißen Backblech keine Brandblasen holst: Ein **Ofenhandschuh für Kinder** (Bild unten) ist sinnvoll (von Rice, um 11 € / Stück).



## Für jeden Geschmack die passende Verzierung

In der Backabteilung des Supermarktes findest du tolle Leckereien:

- 1** Gehackte Pistazien, Haselnüsse, Mandelblättchen passen gut auf Schoko-Glasuren.
- 2** Für Schoko-Fans gibt's Streusel, Späne, Röllchen und Smarties.
- 3** Zuckerperlen und Figuren verwandeln jeden Muffin in ein buntes Kunstwerk (siehe Bild oben).







## Fitnesskost:

*Ob beim Joggen, Wandern  
Wir verraten, mit*

### Energie für den Wettkampf

Wer besonders ehrgeizige Ziele verfolgt, braucht Extra-Power. „Je länger und intensiver die Belastung, umso größere Kohlenhydrat-Depots benötigt der Körper“, so der Tübinger Nährstoffexperte Dr. Wolfgang Feil. Deshalb decken Langläuferinnen und Bikerinnen in den Tagen vor einem Wettkampf rund 70 Prozent ihres Kalorienbedarfs mit Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Brot – in vielen Einzelportionen.

### Klein, aber oho: Mineralstoffe

Ein Schlüssel zur Fitness liegt in den Mineralstoffen. Ganz wichtig ist Magnesium (steckt z.B. in Vollkorngetreide). „Sportler benötigen rund 500 Milligramm täglich“, so Dr. Feil. „Das lässt sich durch die Ernährung kaum noch abdecken. Wer regelmäßig Ausdauertraining betreibt, sollte täglich 200 Milligramm Magnesium extra einnehmen.“ Das wird ideal durch Kalium (in vielen Obst- und Gemüsesorten) ergänzt, weil das die Einlagerung der Kohlenhydrate in Muskeln und Leber fördert.

## Top-Ernährung für Freizeit-Sportler

- Ideale Sportler-Gerichte: Dazu gehören zum Beispiel Möhren-Paprika-Pfanne mit Reis, Salat mit Olivenöl und Putenstreifen, Nudeln mit Pilzen, Tomaten und Rucola. Pellkartoffeln mit Quark und Schnittlauch. Gemüsepfanne mit Hirse und Fisch. Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Kräutern.
- Snacks für zwischendurch: Wer länger sportelt, braucht Nachschub an Kohlenhydraten, sonst sinkt der Blutzuckerspiegel und die Leistung lässt nach. Schnelle Energie liefern Trockenobst, Nüsse, Power-Riegel.
- Trink-Tipp: Ob Wasser, Schorle oder Fitnessgetränk – immer langsam trinken und lieber öfter als viel auf einmal.





# Was Sportler auf Trab bringt

*oder Skaten: Die richtige Ernährung sorgt für mehr Erfolg und Spaß beim Training. welchen Nährstoffen Ihre 70 Billionen Körperzellen auf Hochtouren laufen*

## Abnehm-Trick für fitte Frauen

Nach dem Sport nicht gleich auf die Pasta stürzen! Durch den trainingsbedingten Umbau von Kohlenhydraten und Fett werden die leeren Energiespeicher in Muskulatur und Leber wieder aufgefüllt. Dieser Nachbrenn-Effekt lässt Fettpölsterchen schmelzen. Deshalb sollte alles Kalorienreiche warten. Nagt der Hunger: Einfach zum Apfel greifen.



## Vorbild Müsli

Es enthält wirklich alles, was eine effiziente Sportler-Nahrung ausmacht: Obst und Cornflakes liefern wichtige Kohlenhydrate, Nüsse aktivierendes Pflanzenfett. Joghurt, Milch oder Buttermilch – je nach Vorliebe auch Tofu – versorgen mit wertvollem Eiweiß bei wenig Kalorien. Und zudem hält es lange vor.

## Nährstoff-Guide



**Kohlenhydrate:** Als Brennstoff für Gehirn und Muskeln liefern sie die Bewegungsenergie, besonders die komplexen Kohlenhydrate (z.B. in Müsliriegeln). Sie sollten etwa 50 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs ausmachen.

**Eiweiß:** Proteine besitzen wichtige Aufbaufunktionen, so auch bei der Regeneration nach dem Training. Etwa 15 Prozent der täglichen Kalorien sollten aus Eiweiß (in Fleisch, Käse) stammen.

**Fette:** Sie liefern pure Energie, lassen sich aus den Fettdepots aber nur langsam mobilisieren. Deshalb: Aktivierende Pflanzenfette (in Nüssen, Fisch, Olivenöl) bevorzugen, gesättigte Fettsäuren (in Butter, Wurst, Sahne) meiden. Etwa 35 Prozent der täglichen Kalorien sollten aus Fetten kommen, davon höchstens 20 Prozent aus gesättigten Fetten.

## Trink dich fit!

Für eine gemütliche Radtour oder Wanderung reicht Apfelschorle. Allerdings ersetzt sie nicht das durchs Schwitzen verlorene Natrium. Fehlt dieses Mineral, kommt es leichter zu Muskelkrämpfen. Ausweg: Pro Liter  $\frac{1}{2}$  TL Kochsalz ins Getränk rühren. Wer einen langen Dauerlauf oder ein hitziges Match vor sich hat, greift besser zu speziellen Fitnessgetränken. Die enthalten Kohlenhydrate und Natrium und belasten den Magen weniger als Saftschorle.





# Sport – die beste Medizin

*Wer trainiert, hat nicht nur mehr Schwung, auch Herz, Gehirn und Knochen profitieren. Und: Regelmäßige Bewegung kann uns sogar vor Krankheiten schützen*

## Schwimmen gibt Power für die Muskeln

Während Untrainierte nur etwa zwei Drittel ihrer Muskeln nutzen, aktivieren Sportler bis zu 90 Prozent. Der Vorteil beim Schwimmen ist, dass gleichzeitig mehrere Muskelpartien zum Einsatz kommen. Durch das Training erweitern sich die Blutgefäße. Das heißt: Die Muskelzellen werden mit deutlich mehr Sauerstoff, Glukose und Fettsäuren versorgt.

## Krafttraining stärkt die Knochen

Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel in den Knochen ist Sport. Und zwar moderates Krafttraining. Dabei erzeugen die Muskeln einen gewissen Druck auf das Skelett. Diese Belastung fördert die Kalziumeinlagerung und macht die Knochen stabil.

## Wandern belebt unser Gehirn

Durch körperliche Aktivität, wie etwa Wandern oder Walken, steigt die Durchblutung in einzelnen Hirnregionen um etwa ein Drittel. Es werden vermehrt neue Nervenzellen gebildet, was sich positiv auf unser Denkvermögen auswirkt.



Ob Skaten, Radeln oder Joggen: Sport hält jung und gesund

## Rad fahren aktiviert die Gelenke

Damit die Gelenke gut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden, brauchen sie Bewegung. Erst dadurch können Aufbaustoffe von der Gelenkflüssigkeit in den Knorpel eingearbeitet werden. Vor allem für Einsteiger, Übergewichtige und Menschen mit Knieproblemen ist Rad fahren ideal. Das Kniegelenk wird beim Radeln etwa um die Hälfte weniger belastet als beim Joggen.

## Joggen fürs Immunsystem

Ausdauersportarten wie Joggen oder Walken aktivieren das Immunsystem. Blutanalysen belegen: Nach etwa zehn Wochen Training steigt die Zahl der Antikörper deutlich. Tatsächlich leben Hobbyläufer gesünder: Im Jahr sind sie durchschnittlich nur drei Tage krank geschrieben, die Bewegungsmuffel sieben.

## Walken fürs Herz

Auch unser Herz freut sich über Ausdauersportarten wie Joggen oder Walken: Der Herzmuskel legt durch regelmäßiges Training an Fassungsvermögen deutlich zu und arbeitet dadurch effektiver und ökonomischer.





## Mit Ausdauersport Krankheiten vorbeugen

### Bluthochdruck

Längere, vor allem regelmäßige körperliche Aktivität senkt den systolischen (oberen) Blutdruck um 7 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) und den diastolischen (unteren) um 5 mmHg. Damit ist Sport so effektiv wie ein blutdrucksenkendes Medikament.

### Krebs

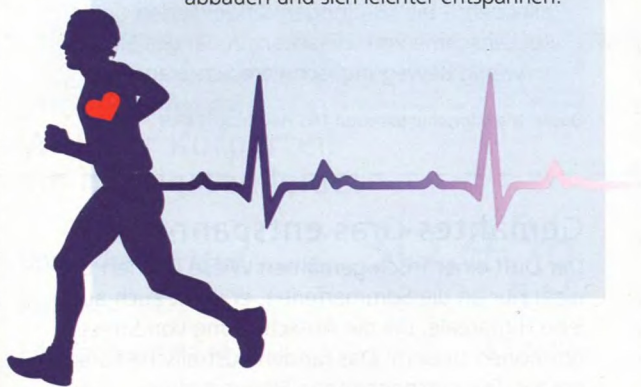
Sportlich aktive Menschen erkranken bis zu 50 Prozent seltener an Dickdarmkrebs und 30-40 Prozent seltener an Lungenkrebs. Das Brustkrebsrisiko bei Frauen verringert sich um bis zu 40 Prozent.

### Diabetes

Studien zeigen: Sport macht die Zellen sensibler für Insulin, dadurch können sie den Zucker im Blut besser abbauen. Das entlastet die Bauchspeicheldrüse. Das Risiko, an Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes) zu erkranken, sinkt um fast 70 Prozent!

### Stress

Menschen, die Sport treiben, können Stresshormone (z.B. Cortisol) schneller abbauen und sich leichter entspannen.



## +++ AKTUELLE STUDIE +++

Vor allem bei der Behandlung von Depressionen erzielt man mit Sport sehr gute Ergebnisse. Die Studie der US-Bewegungsforscherin Andrea Dunn ergab: Nach einem achtwöchigen Ausdauertraining verschwanden 47 Prozent der typischen Symptome einer Depression.

## Volksleiden Verdauungs- beschwerden



Mehr als 20 Millionen Deutsche leiden regelmäßig unter quälendem Völlegefühl, Blähungen oder schmerzhaftem Magendrücken. Nur Betroffene wissen, wie stark der Leidensdruck tatsächlich ist. Mit einer Umstellung der Ernährung, ein wenig Bewegung oder einem „Verdauungsjoghurt“ allein ist es für sie meist nicht getan.

### Häufigste Ursache

Untersuchungen belegen, dass die häufigste Ursache nicht in der Ernährung liegt, sondern eine Fehilverdauung (Dyspepsie) ist. Jeder vierte Erwachsene leidet häufig bis regelmäßig darunter, mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit stark an. Hierbei handelt es sich um eine Störung im komplexen Verdauungssystem: Verdauungssäfte können nicht mehr ausreichend produziert werden, um die Nahrung richtig und effektiv zu verdauen.

### Zuverlässige Hilfe

Betroffene wünschen sich eine schnelle und wirksame Hilfe, außerdem eine gute Verträglichkeit, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.

Die moderne Medizin setzt dabei auf einen Spezialextrakt aus der Königsartischoke (Hepar-SL® forte, nur in Apotheken). Nur diese besonders wirkstoffreiche Sorte ist wissenschaftlich sehr gut belegt und anerkannt. Bereits täglich 2 Kapseln Hepar-SL® forte steigern die Produktion körpereigener Verdauungssäfte um mehr als 150 %! Die Wirkung setzt daher besonders schnell ein. So befreit Hepar-SL® forte zuverlässig von den Beschwerden und stellt außerdem den normalen Verdauungsprozess wieder her. Und das bei bester Verträglichkeit.

## Völlegefühl? Magendrücken? Blähungen?



### Hepar-SL® forte hilft:

- Besonders wirkstoffreich
- Schnell und zuverlässig
- Pflanzlich und gut verträglich

Nur echt mit der Königsartischoke\*

\* Hepar-SL® forte 20er



Hepar-SL® forte. Wirkstoff: Artischockenblätter-Trockenextrakt. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete: Verdauungsstörungen (dyspeptische Beschwerden), besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln.

www.hepar-sl.de

Stand: 06/2007 HE/PU/04-10